

# Catálogo DGOAE

Agosto 2021



Secretaría General

Dirección General de Orientación y Atención Educativa

## **Dirección General de Orientación y Atención Educativa**

**Dr. Germán Álvarez Díaz de León**

Director General

**Mtra. Telma Ríos Condado**

Directora de Orientación Educativa

**Lic. Claudia Navarrete García**

Directora de Servicio Social

**Dr. Mauricio Reyna Lara**

Director de Becas y Enlace con la Comunidad

**Lic. Laura Patricia Montoya Jiménez**

Directora de Planeación

**Lic. José Antonio Sánchez Yllanez**

Director de Apoyo Técnico

**Ing. Antonio Baruch Cuevas Ortiz**

Coordinador de Sistemas

**Mtra. Wendy Abigail Bautista Montoya**

Coordinadora del Centro de Orientación Educativa

**Federico García Ramos**

Secretario Auxiliar

**Mtro. José Alfredo Tapia Galicia**

Jefe de la Unidad Administrativa

### **Coordinación General**

Lic. José Antonio Sánchez Yllanez

**Director de Apoyo Técnico**

### **Diseño de Portada y Editorial**

Lic. Jaime Monroy Galindo

### **Formación**

Lic. Miguel García Hernández

Lic. Carlos Pérez

Agosto 2021

Esta publicación no puede ser reproducida, ni en todo, ni en parte, ni registrada en o transmitida por un sistema de recuperación de información, en ninguna forma, ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electro-óptico, por fotocopia o cualquier otro, sin permiso por escrito de la UNAM.

# Oferta Educativa y Apoyo a Distancia COE



Solicitud de actividades:  
[dgoae.correspondencia@unam.mx](mailto:dgoae.correspondencia@unam.mx)

Regístrate en: <https://orienta.unam.mx/oferta/CursosOnLi->

#### **SITIO DGOAE TE ORIENTA**

- Atención en línea por orientadores y especialistas de la DGOAE  
<https://www.dgoae.servicios.unam.mx/COE/TeOrienta/>
- Catálogo de cursos, talleres y webinar en línea DGOAE te orienta a distancia:  
<https://orienta.unam.mx/oferta/CursosOnLine/>
- Información de las áreas que integran la DGOAE, dudas o comentarios Contacto COE:  
<https://www.dgoae.servicios.unam.mx/COE/TeOrienta/>
- Sitio DGOAE TE ORIENTA:  
<https://www.dgoae.servicios.unam.mx/COE/TeOrienta/>
- Instrumentos de orientación vocacional:  
[https://www.orienta.unam.mx/UNAMORIENTA/COE/ovoca\\_instrumentos.html](https://www.orienta.unam.mx/UNAMORIENTA/COE/ovoca_instrumentos.html)

Sitio de orientación especializada en línea atendido por orientadores del COE.

**Dirigido a** Alumnado de bachillerato y licenciatura

# Orientación especializada SITIO DGOAE Te orienta

Regístrate en: <https://orienta.unam.mx/oferta/CursosOnLine/>

### Objetivo

Enfrentar y resolver dificultades a lo largo del proceso de enseñanza y aprendizaje.

Lograr una mayor comprensión de sí mismo y del entorno.

Manejar positivamente aspectos emocionales que interfieran en el rendimiento académico y en la adaptación e incorporación al medio escolar.

Lograr mejorar la calidad de permanencia en la UNAM.

### Temario

1. Atención en línea por orientadores y especialistas de la DGOAE. <https://www.dgoae.servicios.unam.mx/COE/TeOrienta/>
2. Catálogo de cursos, talleres y webinar en línea DGOAE te orienta a distancia: <https://orienta.unam.mx/oferta/CursosOnLine/>
3. Información de las áreas que integran la DGOAE, dudas o comentarios Contacto COE: <https://www.dgoae.servicios.unam.mx/COE/TeOrienta/>
4. Sitio DGOAE TE ORIENTA:
5. <https://www.dgoae.servicios.unam.mx/COE/TeOrienta/>
6. Instrumentos de orientación vocacional: [https://www.orienta.unam.mx/UNAMORIENTA/COE/ovoca\\_instrumentos.html](https://www.orienta.unam.mx/UNAMORIENTA/COE/ovoca_instrumentos.html)

### Imparten

- Especialistas en las áreas de:
- Orientación Vocacional
  - Orientación Escolar
  - Orientación Personal
  - Orientación Profesional
  - Escuela para Padres

### Dirigido a

Estudiantes de bachillerato y licenciatura

### Modalidad

En línea, videocnferencia.

### Duración

Sesiones de 1 hora a máximo 2 horas

## Ciclo de Videoconferencias DGOAE Te orienta

Regístrate en: <https://orienta.unam.mx/oferta/CursosOnLine/>

### Objetivo

Apoyar a los jóvenes, padres, madres de familia y profesores a través de especialistas en diferentes temáticas que apoyan el desarrollo integral de los jóvenes.

### Temario

- Orientación Educativa

### Imparten

Especialistas en las áreas de:

- Orientación Vocacional
- Orientación Escolar
- Orientación Personal
- Orientación Profesional
- Escuela para Padres

### Modalidad

En línea a través de Facebook de la DGOAE y de la plataforma Zoom

### Dirigido a

Estudiantes de bachillerato y licenciatura, así como a padres de familia, profesores y público interesado

### Duración

DGOAE te orienta Jóvenes: lunes de 17:00 a 19:00 horas, Facebook: Orientación y Atención Educativa.

DGOAE te orienta profesores, orientadores y público interesado: jueves de 10:00 a 12:00 horas. Facebook Actualización personal DGOAE

DGOAE te orienta Escuela para padres y madres: viernes de 17:00 a 19:00 horas. Facebook Orientación y Atención Educativa de la DGOAE

## ¿Cómo establecer relaciones de pareja basadas en el buentrato?

Taller

### Objetivo

Promover el modelo de buentrato en las relaciones de pareja de las y los jóvenes, a fin de brindar estrategias y herramientas que promuevan el respeto, la comunicación asertiva, convivencia sana, armoniosa y el autocuidado así como la promoción de los derechos sexuales y reproductivos.

### Temario

- Cultura del “buentrato” y buen vivir, perspectiva de género y educación para la paz
- Socialización del amor
- Elementos para construir una pareja
- Dimensiones personal, relacional y social
- Elementos para construir relaciones de “buentrato”
- Estrategias para enfrentar y resolver conflictos
- Derechos humanos, sexuales y reproductivos de los jóvenes
- Masculinidades
- Proyecto de vida

### Imparten

Mtra. Marcela Valadés Morales y  
Lic. Dalila Luz Ocaña

### Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas -  
Zoom, Meet, Teams, Webex)

### Dirigido a

Estudiantes de bachillerato y  
licenciatura

### Duración

3 días de 3 horas

# ¿Quieres mejorar tu autoestima?

Taller

## Objetivo

Conocer los elementos que componen la autoestima y reflexionar sobre la importancia para mejorar tus relaciones interpersonales.

## Temario

- Autoestima, elementos de la autoestima, autoestimas baja y alta, empatía asertividad

## Imparten

Lic. Dalila Luz Ocaña y  
Mtra. Marcela Valadés Morales

## Modalidad

Presencial

## Dirigido a

Estudiantes bachillerato y  
licenciatura

## Duración

3 días de 3 horas



# Protegiendo mi vida erótica

Taller

## Objetivo

Identificar las principales formas de protección e información sobre sexualidad protegida y segura, como medida de prevención para que las y los jóvenes no adquieran una ITS o un embarazo no deseado, que les permita dar continuidad a su plan de vida.

## Temario

- Sexo , género y sexualidad
- Sexo protegido y erotismo protegido
- Sensurema
- Estrategias de autocuidado
- Accesorios de condonaría , ITS

## Imparten

Mtra. Marcela Valadés Morales

## Modalidad

Presencial

## Dirigido a

Estudiantes de bachillerato y licenciatura

## Duración

3 días , de 3 horas

## ¿Cómo apoyar a mi hijo (a) para que se organice mejor en la escuela?

Taller

### Objetivo

“Los padres de familia conocerán y analizarán una propuesta metodológica con la que podrán apoyar a sus hijos (as) para que se organicen más eficazmente en sus actividades escolares”.

### Temario

1. Organización,
2. Metodología de estudio,
3. Factores ambientales,
4. Organización del tiempo,
5. Organización del pensamiento

### Imparten

Lic. Dora María García  
Martínez

### Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas -  
Zoom, Meet, Teams, Webex)

### Dirigido a

Padres de Familia con hijos (as) de preferencia del nivel bachillerato y licenciatura

### Duración

2 Sesiones de 3 horas cada una  
(de lunes a viernes turno matutino)

# ¿Cómo ayudar a mi hijo o hija a ser resiliente?

Videoconferencia

## Objetivo

Explicar la importancia de la resiliencia en la manera de afrontar los desafíos y situaciones adversas, así como brindar estrategias para la identificación y generación de recursos que promuevan la resiliencia dentro del ámbito familiar.

## Temario

1. Resiliencia
2. Factores protectores vs factores de riesgo
3. Recursos que generan resiliencia
4. Familia resiliente

## Imparten

Dra. Libia Gómez Altamirano

## Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas - Zoom, Meet, Teams, Webex)

## Dirigido a

Familias de estudiantes de bachillerato y licenciatura

## Duración

90 min

# ¿Cómo ayudar a mi hijo o hija a ser resiliente?

Taller

## Objetivo

Brindar herramientas a las familias para la identificación de factores de riesgo y protectores, así como el reconocimiento y desarrollo de recursos resilientes que permitan afrontar las situaciones difíciles por las que pasan las y los adolescentes.

## Temario

Sesión 1. ¿Qué es la resiliencia?

- Qué es la resiliencia y cómo se aplica en el ámbito escolar
- Identificación de factores de riesgo y protectores

Sesión 2: Características de un estudiante resiliente

- Modelo de resiliencia escolar
- Perfil de un estudiante resiliente
- Estilos de afrontamiento ante el estrés

Sesión 3: La importancia de un ambiente familiar positivo

- Comunicación asertiva
- Límites amorosos
- Redes de apoyo

## Imparten

Dra. Libia Gómez Altamirano

## Dirigido a

Familias de estudiantes de bachillerato y licenciatura

## Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas - Zoom, Meet, Teams, Webex)

## Duración

3 sesiones, de 3 horas cada una

# ¿Cómo promover el autocuidado en mi hijo o hija?

Videoconferencia

## Objetivo

Crear un espacio para la reflexión sobre la importancia de promover conductas de autocuidado y regulación emocional dentro del ámbito familiar.

## Temario

1. Principales dificultades dentro del ámbito familiar
2. Conductas de autocuidado
3. Autorregulación emocional
4. Comunicación asertiva

## Imparten

Dra. Libia Gómez Altamirano y  
Mtra. Evelia Valdovinos Tapia

## Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas -  
Zoom, Meet, Teams, Webex)

## Dirigido a

Familias de estudiantes de  
bachillerato y licenciatura

## Duración

90 minutos

# ¿Cómo ser un estudiante resiliente?

Taller

## Objetivo

Brindar herramientas para el reconocimiento y desarrollo de habilidades que permitan a las y los estudiantes tener los recursos suficientes para poder enfrentar los desafíos escolares.

## Temario

1. Resiliencia escolar
2. Factores de riesgo y factores de protección
3. Recursos que generan resiliencia
4. Afrontamiento positivo ante situaciones adversas

## Imparten

Dra. Libia Gómez Altamirano

## Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas - Zoom, Meet, Teams, Webex)

## Dirigido a

Estudiantes de bachillerato y licenciatura

## Duración

15 horas (9 horas sincrónicas por zoom, las demás están contempladas para que realicen actividades asincrónicas)

# ¿Cómo ser un estudiante resiliente?

Videoconferencia

## Objetivo

Explicar cómo la resiliencia se vincula con el ámbito escolar y brindar estrategias para el reconocimiento de recursos que permitan a las y los estudiantes afrontar los desafíos escolares.

## Temario

1. Resiliencia escolar
2. Factores de riesgo vs factores protectores
3. Recursos para desarrollar resiliencia en el ámbito escolar
4. Estrategias de afrontamiento ante la adversidad

## Imparten

Dra. Libia Gómez Altamirano

## Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas - Zoom, Meet, Teams, Webex)

## Dirigido a

Estudiantes de bachillerato, licenciatura y posgrado

## Duración

9 horas (3 sesiones de 3 horas)

# ¿Maternidad/Paternidad? ¡Yo decido!

Taller

## Objetivo

Crear un espacio para el análisis, reflexión y prevención de los embarazos no planeados, apoyar a las y los estudiantes universitarios de bachillerato y licenciatura que se encuentren en situación de embarazo o ya sean madres o padres; fomentar la maternidad y paternidad corresponsable, para evitar la deserción escolar y favorecer el proyecto de vida.

## Temario

1. Amor romántico
2. Relaciones de pareja
3. Embarazos no planeados
4. Conductas de autocuidado
5. Erotismo protegido; Prevención
6. Retos de la maternidad/  
paternidad
7. Resiliencia escolar
8. Proyecto de vida

## Imparten

Dra. Libia Gómez Altamirano y  
Mtra. Evelia Valdovinos Tapia

## Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas -  
Zoom, Meet, Teams, Webex)

## Dirigido a

Adolescentes y jóvenes de  
bachillerato y licenciatura  
de la UNAM

## Duración

9 horas (3 sesiones de 3 horas)



# ¿Maternidad/Paternidad? ¡Yo decido!

Taller

## Objetivo

Crear un espacio para el análisis y reflexión sobre las relaciones de pareja, el ejercicio responsable y placentero de la sexualidad, las conductas de autocuidado y la prevención del embarazo, y si fuera el caso, de una maternidad y paternidad corresponsables, que eviten la deserción escolar y favorezcan el proyecto de vida.

## Temario

1. Amor romántico
2. Relaciones de pareja
3. Embarazos no planeados
4. Conductas de autocuidado
5. Erotismo protegido; Prevención
6. Retos de la maternidad  
paternidad
7. Resiliencia escolar
8. Proyecto de vida

## Imparten

Dra. Libia Gómez Altamirano;  
Mtra. Evelia Valdovinos Tapia;  
Mtro. Fernando Córdova  
Velázquez y Lic. Marco Antonio  
Bonaparte Madrigal

## Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas -  
Zoom, Meet, Teams, Webex)

## Dirigido a

Adolescentes y jóvenes de  
bachillerato y licenciatura  
de la UNAM

## Duración

9 horas (3 sesiones de 3 horas)

# ¿Qué debo considerar para elegir mi carrera?

Videoconferencia

## Objetivo

Identificar los principales elementos que influyen en la toma de decisiones para la elección de carrera.

## Temario

1. Autoconocimiento
2. Factores que intervienen en la elección de carrera
3. Características de las carreras
4. Modalidades de estudio de las carreras de la UNAM
5. Formas de ingreso a las licenciaturas de la UNAM
6. Servicios que ofrece el COE

## Imparten

Dra. Libia Gómez Altamirano y  
Mtra. Evelia Valdovinos Tapia

## Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas -  
Zoom, Meet, Teams, Webex)

## Dirigido a

Adolescentes y jóvenes de  
bachillerato

## Duración

2 horas

# Amor sin tanto cuento...los mitos del Amor romántico

Videoconferencia

## Objetivo

Reflexionar sobre los mitos del amor romántico, de dónde surgen y cómo influyen en las relaciones de pareja.

## Temario

1. Origen del Amor romántico
2. Amor Romántico a través de los cuentos de Hadas
3. Mitos del Amor Romántico y su influencia en las relaciones de pareja

## Imparten

Dra. Libia Gómez Altamirano y  
Mtra. Evelia Valdovinos Tapia

## Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas -  
Zoom, Meet, Teams, Webex)

## Dirigido a

Adolescentes y jóvenes de  
bachillerato y público en general

## Duración

2 horas

## Apoyando a mi hijo (a) para que sea un (a) estudiante eficaz y autorregulado (a)

Taller

### Objetivo

“Los padres de familia conocerán y analizarán diferentes estrategias de autorregulación que le serán de utilidad para apoyar a su hijo en su proceso como estudiante universitario”.

### Temario

1. Estrategias de Autorregulación,
2. Autorregulación del aprendizaje,
3. Conducta académica autorregulada,
4. Autorregulación de las emociones

### Imparten

Lic. Dora María García Martínez

### Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas - Zoom, Meet, Teams, Webex)

### Dirigido a

Padres de Familia en general (de preferencia con hijos (as) nivel bachillerato y licenciatura)

### Duración

3 sesiones de 2 horas cada una (turno matutino de lunes a viernes)

# Atando cabos para la elección de carrera

Taller

## Objetivo

Acompañar a estudiantes de bachillerato para identificar el proceso de elección de carrera en un escenario cambiante, mediante el análisis de información y factores que repercuten en la toma de decisión.

## Temario

- La elección como un proyecto personal
- Factores asociados a la elección de carrera
- La influencia familiar en la elección: acompañamiento o presión
- ¿Ser o estudiar? Mis intereses y la oferta educativa
- Integración para “atar los cabos”

## Imparten

Mtra. Sara Cruz Velasco y Mtra. Gloria Olvera Coronilla

## Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas - Zoom)

## Dirigido a

Estudiantes de 2º y 3º año del bachillerato, que requieran orientación para la elección de carrera

## Duración

6 sesiones de 3 horas

# Autoconocimiento y elección de carrera

Videoconferencia

## Objetivo

Concientizar al alumnado en proceso de elección de carrera de la importancia del autoconocimiento y su contribución en la toma de decisiones vocacionales adecuadas.

## Temario

- Autoconocimiento
- El proceso de elección de carrera

## Imparten

Mtra. Angélica Patricia Cuevas  
Casillas

## Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas -  
Zoom, Meet, Teams, Webex)

## Dirigido a

Alumnado de bachillerato

## Duración

1 sesión

# Autoconocimiento y manejo amoroso de conflictos

Videoconferencia

## Objetivo

Comprender la estrategia amorosa de manejo de conflictos desde el autoconocimiento.

## Temario

- El autoconocimiento y los conflictos
- Qué es un conflicto
- Identificación de conflictos
- Formas amorosas de abordarlos
- Herramientas de identificación de conflictos y dinámicas

## Imparten

Dra. Ana Luz Flores Pacheco

## Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas - Zoom, Meet, Teams, Webex)

## Dirigido a

Profesores o Alumnos

## Duración

4 sesiones de 90 minutos cada una

# Autoconocimiento y manejo amoroso de conflictos

Videoconferencia

## Objetivo

Comprender la estrategia amorosa de manejo de conflictos desde el autoconocimiento.

## Temario

- El autoconocimiento y los conflictos
- Qué es un conflicto
- Identificación de conflictos
- Formas amorosas de abordarlos
- Herramientas de identificación de conflictos y dinámicas

## Imparten

Dra. Ana Luz Flores Pacheco

## Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas - Zoom, Meet, Teams, Webex)

## Dirigido a

Profesores o alumnos

## Duración

4 sesiones de 90 minutos cada uno



# Autoregulación emocional

Videoconferencia

## Objetivo

“Los (as) estudiantes contarán con diferentes herramientas que les apoyen para el manejo de sus emociones, sobre todo en el ámbito escolar y con ello tener un mejor desempeño académico”.

## Temario

1. Bienestar socioemocional
2. El papel de las emociones en el aprendizaje
3. Autoregulación
4. Autoregulación Emocional
5. El mundo de las emociones
6. Emociones adaptativas vs. Emociones desadaptativas
7. Estrategias de regulación emocional

## Imparten

Lic. Dora María García Martínez

## Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas - Zoom, Meet, Teams, Webex)

## Dirigido a

Estudiantes de nivel bachillerato y licenciatura

## Duración

De lunes a viernes en turno matutino en 1 hora de videoconferencia

# Cambio de carrera

Taller

## Objetivo

Apoyar a alumnos de nivel licenciatura en la toma de decisiones ante un cambio de carrera.

## Temario

- Sesion 1.
- El proceso en la primera elección de carrera
- Sesión 2.
- Estado emocional ante una elección de carrera equivocada
- Sesion 3.
- Trayectoria escolar y proyecto de vida.
- Sesión 4.
- Perfil vocacional ( intereses y aptitudes)
- Sesión 5.
- Trámites para el cambio de carrera

## Imparten

Dra. Cecilia Mota González

## Dirigido a

Alumnos de nivel licenciatura

## Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas - Zoom, Meet, Teams, Webex)

## Duración

5 días, lunes a viernes de 16:00 a 19:00 horas

# Cambio de carrera

Videoconferencia

## Objetivo

Brindar información relevante y útil sobre el cambio de carrera en la UNAM, para alumnos que hayan realizado una elección de carrera equivocada.

## Temario

Se explican aspectos que deben ser tomados en cuenta para tomar una decisión adecuada:

- Circunstancias de la primera elección
- Conocimiento personal
- Plan de vida
- Perfil vocacional, etc.

## Imparten

Dra. Cecilia Mota González

## Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas - Zoom, Meet, Teams, Webex)

## Dirigido a

Alumnos de nivel licenciatura que no se encuentren satisfechos con la carrera que están estudiando

## Duración

1 sesión, dos horas

# Cambio de carrera

Taller

## Objetivo

Proporcionar a los alumnos que cursan alguna de las licenciaturas de la UNAM y que se encuentran insatisfechos con su elección de carrera, elementos psicopedagógicos que les permitan realizar un cambio de profesión, dentro de la UNAM.

## Temario

1. Aspectos normativos y administrativos del cambio de carrera
2. Importancia de la Educación superior
3. Campos del Conocimiento
4. Oferta educativa
5. Investigación Profesiográfica

## Imparten

Mtra. Gabriela Velázquez Orrostieta

## Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas - Zoom, Meet, Teams, Webex)

## Dirigido a

Alumnos de licenciatura

## Duración

6 sesiones 18 horas  
Horario matutino. Lunes a lunes.  
Cada sesión 3 horas

# Cambio de carrera

Taller

## Objetivo

Apoyar a los alumnos de licenciatura a través de herramientas y estrategias que les permita reestructurar su decisión vocacional acorde con sus circunstancias actuales.

## Temario

1. Contexto general de las profesiones
2. Encontrando mi área de conocimiento
3. Descubriendo mi carrera
4. Proceso de admisión
5. Campo laboral y tomando decisiones

## Imparten

Mtra. Sandra García Sánchez

## Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas - Zoom, Meet, Teams, Webex)

## Dirigido a

Alumnos de licenciatura que desean realizar un cambio de carrera

## Duración

Lunes a viernes  
16:00 hrs. a 19:00 horas

# Cerrando ciclos

Taller

## Objetivo

El objetivo de este taller es enfocar la atención en una experiencia de vida la cual consideres que ha quedado sin cerrar y, llevar a cabo actividades teórico-prácticas que contribuyan a la comprensión, aprendizaje y aceptación de dicha situación.

## Temario

1. Cerrar un ciclo
2. La situación no cerrada y sus efectos
3. Pérdida, duelo y apego
4. La situación que se repite
5. Aceptación

## Imparten

Mtra. Magdalena González Castillo

## Modalidad

Presencial

## Dirigido a

Estudiantes de bachillerato y licenciatura de la UNAM

## Duración

Lunes a viernes de 10:00 a 13:00 horas

# Cerrando ciclos

Taller

## Objetivo

El objetivo de este taller es enfocar la atención en una experiencia de vida la cual consideres que ha quedado sin cerrar y, llevar a cabo actividades teórico-prácticas que contribuyan a la comprensión, aprendizaje y aceptación de dicha situación.

## Temario

1. Cerrar un ciclo
2. La situación no cerrada y sus efectos
3. Pérdida, duelo y apego
4. La situación que se repite
5. Aceptación

## Imparten

Mtra. Magdalena González Castillo

## Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas - Zoom, Meet, Teams, Webex)

## Dirigido a

Estudiantes de bachillerato y licenciatura de la UNAM

## Duración

Lunes a viernes de 10:00 a 13:00 horas  
Lunes a viernes de 16:00 a 18:00 horas

# Cómo elaborar un duelo ante una pérdida por COVID-19

Videoconferencia

## Objetivo

Brindar información sobre el proceso de duelo ante la muerte de seres queridos durante la pandemia por COVID-19.

## Temario

- Se explica el proceso de duelo, sus características y reacciones
- Se habla también de la situación de pérdida en tiempos de COVID y de algunas estrategias para procesar el dolor

## Imparten

Dra. Cecilia Mota González

## Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas - Zoom, Meet, Teams, Webex)

## Dirigido a

Padres de familia y público en general

## Duración

1 sesión, dos horas



# Cómo estudiar para un examen

Videoconferencia

## Objetivo

Apoyar el desempeño escolar de los estudiantes con técnicas para ser realizados durante el curso y antes y durante el examen.

## Temario

- Tips para mejorar la memoria
- Técnicas nemotécnicas
- Pasos para realizar durante el curso
- Procedimiento para organizar el material a ser estudiado
- Recomendaciones para mejorar tu capacidad neuronal

## Imparten

Dra. Ana Luz Flores Pacheco

## Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas - Zoom, Meet, Teams, Webex)

## Dirigido a

Estudiantes bachillerato y licenciatura

## Duración

De preferencia un lunes o martes

# Cómo ser un estudiante eficaz y autorregulado

Taller

## Objetivo

“El estudiante conocerá, analizará y aplicará diferentes estrategias que le ayudarán a autorregular su aprendizaje, su conducta y sus emociones, para convertirse en una persona eficaz y autónoma”.

## Temario

1. Autorregulación,
2. Conducta académica autorregulada,
3. Autorregulación del Aprendizaje,
4. Autorregulación de las emociones

## Imparten

Lic. Dora María García Martínez

## Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas - Zoom, Meet, Teams, Webex)

## Dirigido a

Estudiantes del nivel Medio Superior y Superior

## Duración

3 Sesiones de 3 horas cada una

# Conoce cómo funciona el cerebro cuando memoriza

Videoconferencia

## Objetivo

Conocer las partes del cerebro implicadas en la memorización y técnicas para mejorar su funcionamiento.

## Temario

- El cerebro triuno y el cerebro lesional
- Los descubrimientos de las neurociencias y los circuitos neuronales
- Memoria y ejercicios de desbloqueo de la memoria

## Imparten

Dra. Ana Luz Flores Pacheco

## Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas - Zoom, Meet, Teams, Webex)

## Dirigido a

Estudiantes y profesores

## Duración

120 minutos

## Cuido mi bienestar y mejoro mi trayectoria educativa

Taller

### Objetivo

Qué el estudiante se haga responsable del cuidado de si, fortalecer su trayectoria educativa y mejorar su proceso de enseñanza aprendizaje.

### Temario

1. Lo que significa ser joven y el cuidado de si mismo, o quedarse en al malestar actual de la juventud
2. Aprendizaje conectado con la vida o el aprendizaje como reproducción de lo mismo
3. El conocimiento como objeto de amor o el conocimiento de mundos aislados y sin esfuerzo
4. Búsqueda de la propia identidad, activación del proceso de indagación o aburrimiento, conformismo y desencanto
5. Relación del joven con el saber o rendimiento escolar solo como competencia

### Imparten

Lic. Graciela Galicia Segura

### Dirigido a

Alumnos de bachillerato

### Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas - Zoom, Meet, Teams, Webex)

### Duración

Cinco sesiones de 3 horas cada una, en turno matutino, mínimo 15 y máximo 20 alumnos

# Curso estrés, salud y neurociencias

Curso

## Objetivo

Conocerán la importancia del estrés para la salud y las formas de utilizarlo a favor del aprendizaje.

## Temario

- Las neurociencias y el descubrimiento del cerebro  
La salud en el aula y la importancia de regular el ciclo del estrés:
- La importancia del movimiento y la respiración para el funcionamiento cerebral
  - Brindar herramientas prácticas para el manejo del estrés en el aula
  - Tips para mejorar la salud regulando el estrés

## Dirigido a

Profesores, tutores y orientadores

## Imparten

Dra. Ana Luz Flores Pacheco

## Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas - Zoom, Meet, Teams, Webex)

## Duración

3 sesiones de 60 minutos cada una

## Curso-Taller “Introducción a la atención plena para enfrentar la ansiedad”

Taller

### Objetivo

Dar a conocer al participante los principios filosóficos y neurocientíficos de la Atención Plena y sus efectos en los estados emocionales, así como también brindar herramientas desde este enfoque para enfrentar la ansiedad.

### Temario

1. Antecedentes, definición y mitos de la Atención Plena  
Objetivo: Conocer la historia y los principios filosóficos de la atención plena.
2. Ciencia y Atención Plena  
Objetivo: Conocer los beneficios de la atención plena a partir de diversas investigaciones neurocientíficas realizadas en la gestión de las emociones.
3. Atención Plena como herramienta en el manejo de la ansiedad.  
Objetivo: Conocer y realizar ejercicios básicos de Atención Plena para gestionar la ansiedad.
4. Atención Plena y filosofía de vida  
Objetivo: Conocer la importancia de adquirir el conocimiento y prácticas de la atención plena como forma de vida.

### Imparten

Lic. Alicia Moreno Flores  
Mtro. Luis Domingo Márquez  
Ramírez  
Lic. Nelly Medina Sanmartino

### Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas - Zoom, Meet, Teams, Webex)

### Dirigido a

Alumnos de todos los niveles y padres de familia

### Duración

1 sesión

# Dependencia emocional

Taller

## Objetivo

Brindar a los alumnos un espacio para: trabajar, analizar, reflexionar el manejo de sus relaciones consigo mismos y con los demás, identificando sus relaciones de dependencia emocional.

A través de herramientas, técnicas y dinámicas vivenciales para que ellos detecten y transformen sus relaciones dependientes en relaciones cocreativas.

## Temario

- Qué es dependencia emocional
- Diferencias con otros padecimientos similares
- Características del dependiente emocional
- Qué origina la dependencia emocional
- Estrategias para mejorar la relación consigo mismo(a)
- Estrategias para mejorar la relación con los demás
- Aprendiendo a relacionarme con cocreatividad

## Imparten

Mtra. Emma Elizabeth Montaña  
Gómez

## Dirigido a

Estudiantes de bachillerato de  
Licenciatura y de posgrado

## Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas -  
Zoom, Meet, Teams, Webex)

## Duración

3 sesiones de dos horas

# Desarrollando mis habilidades para aprender de manera independiente

Taller

## Objetivo

Que el alumno cuente con diversas estrategias que te motiven al autoestudio y optimicen su desempeño académico.

## Temario

- Aspectos generales sobre el aprendizaje independiente
- Motivación para el estudio independiente
- Administración del Tiempo comprensión lectora
- Estrategias de aprendizaje para el estudio independiente
- Contrato de Aprendizaje autodirigido
- Autoevaluación

## Imparten

Mtra. Claudia Ayuardo Archundia

## Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas - Zoom, Meet, Teams, Webex)

## Dirigido a

Estudiantes de nivel Bachillerato, Licenciatura

## Duración

En línea (12 horas.) 3 horas  
(Por sesión)  
Fechas y horarios por definir



# El aprendizaje sin estrés es mejor

Videoconferencia

## Objetivo

Mejorar el aprendizaje reduciendo el estrés

Brindar información sobre la relación entre el aprendizaje y el estrés, así como realizar dos técnicas para mejorar el equilibrio aprendizaje estrés.

## Temario

- El aprendizaje como proceso biológico y bioquímico
- El papel del estrés como bloqueador del aprendizaje
- El manejo del equilibrio emocional en el aprendizaje

## Imparten

Dra. Ana Luz Flores Pacheco

## Modalidad

A distancia (integrado en Moodle o Classroom)

## Dirigido a

Estudiantes

## Duración

90 a 120 minutos

# El clima escolar en la familia

Videoconferencia

## Objetivo

Brindar a los padres de familia los elementos que hacen visibles las interacciones que se dan en el entorno escolar y que repercuten en el trato del día a día en la familia.

## Temario

- Clima escolar y las interacciones en los ciclos escolares
- Tipos de Familia
- Espacios de conversación
- Efecto Pigmalión

## Imparten

Mtro. José Saúl Molina Ocegüera

## Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas  
- Zoom, Meet, Teams, Webex)

## Dirigido a

Padres de Familia

## Duración

3 horas en un solo día

# El estrés en el distanciamiento social

Videoconferencia

## Objetivo

Dar a conocer como el distanciamiento social genera estrés y cómo afecta éste en lo físico, psicológico, emocional y social.

## Temario

- Distanciamiento social
- Aspectos del Estrés
- Consecuencias físicas, psicológicas, emocionales y sociales del estrés
- Estrategias de autocuidado integral

## Imparten

Mtra. Emma Elizabeth Montaña  
Gómez

## Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas -  
Zoom, Meet, Teams, Webex)

## Dirigido a

Jóvenes, padres de familia y público  
en general

## Duración

1 sesión, 1 hora

# El miedo amigo o enemigo?

Videoconferencia

## Objetivo

Conocer qué es el Miedo, qué función tiene, Tipos de Miedos y Estrategias para afrontar los Miedos.

## Temario

- Qué es el Miedo
- Función natural del Miedo
- Tipos de Miedos
- Consecuencias de un manejo inadecuado del Miedo
- Estrategias para afrontar mis Miedos

## Imparten

Mtra. María Guadalupe Tovar Navarro y Mtra. Emma Elizabeth Montaña Gómez

## Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas - Zoom, Meet, Teams, Webex)

## Dirigido a

Estudiantes de Bahillerato, Licenciatura y Posgrado

## Duración

1 hora

# El miedo, ¿tu amigo o enemigo?

Videoconferencia

## Objetivo

Conocer qué es el miedo, que función tiene, tipos de miedos, estrategias para afrontar los miedos.

## Temario

- Qué es el miedo
- Función natural del miedo
- Tipos de miedo
- Consecuencias de un manejo inadecuado del miedo
- Estrategias para afrontar los miedos

## Imparten

Mtra. Emma Elizabeth Montaña  
Gómez

## Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas -  
Zoom, Meet, Teams, Webex)

## Dirigido a

Jóvenes, Padres de familia y público  
en general

## Duración

1 sesión, 1 hora

# Elección de carrera

Videoconferencia

## Objetivo

Proporcionar información útil para realizar un proceso de elección de carrera acertado.

## Temario

- Se explican factores de orientación y de desorientación que son importantes para elegir adecuadamente una carrera

## Imparten

Dra. Cecilia Mota González

## Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas - Zoom, Meet, Teams, Webex)

## Dirigido a

Alumnos de bachillerato

## Duración

1 sesión, dos horas

# Elección de carrera

Taller

## Objetivo

Conocer el proceso, etapas y factores importantes que faciliten la toma de decisiones de la elección de carrera.

## Temario

- Qué significa elegir una carrera.
- Factores que influyen en la elección de carrera
- Etapas y proceso de la elección de carrera
- Investigación profesiográfica.
- Conocimiento de si mismo(a) que favorece la elección de carrera
- Estrategias para la toma de decisión de la elección de una carrera

## Imparten

Mtra. Emma Elizabeth Montaña  
Gómez

## Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas -  
Zoom, Meet, Teams, Webex)

## Dirigido a

Jóvenes de nivel bachillerato

## Duración

3 días de 3 horas

# Elección de carrera

Videoconferencia

## Objetivo

Proporcionar al alumno asesoría psicopedagógica para su elección de carrera.

## Temario

- Perfil de las carreras y características del alumno
- Familia, valores y Elección de Carrera
- Intereses, aptitudes y capacidades en la Elección de Carrera

## Imparten

Mtra. María Guadalupe Tovar Navarro y Mtra. Emma Elizabeth Montaña Gómez

## Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas - Zoom, Meet, Teams, Webex)

## Dirigido a

Estudiantes de bachillerato, licenciatura y posgrado

## Duración

3 días de 3 horas



# Elección de carrera

Taller

## Objetivo

El objetivo de este taller es identificar los intereses y habilidades vocacionales, revisar las características más importantes de la oferta educativa de la UNAM, valorar los recursos personales en relación al perfil de las opciones profesionales y laborales; así como, tomar una decisión informada de la carrera profesional.

## Temario

1. Proceso de elección de carrera
2. Intereses y aptitudes vocacionales
3. Factores que influyen en la elección de carrera
4. Las carreras de la UNAM
5. Valorar y decidir

## Imparten

Mtra. Magdalena González Castillo

## Modalidad

Presencial

## Dirigido a

Alumnos de bachillerato

## Duración

Lunes a viernes de 10:00 a 13:00 horas  
Lunes a viernes de 13:00 a 16:00 horas

# Elección de carrera

Taller

## Objetivo

El objetivo de este taller es que el alumno identifique sus intereses y habilidades vocacionales, revise las características más importantes de la oferta educativa de la UNAM, valore los recursos personales en relación al perfil de las opciones profesionales y laborales; así como, que lleve a cabo una toma de decisión informada respecto a la carrera profesional que estudiará en un futuro cercano.

## Temario

1. Proceso de elección de carrera.
2. Intereses y aptitudes vocacionales
3. Factores que influyen en la elección de carrera
4. Las carreras de la UNAM
5. Valorar y decidir

## Imparten

Mtra. Magdalena González Castillo

## Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas - Zoom, Meet, Teams, Webex)

## Dirigido a

Alumnos de bachillerato

## Duración

Lunes a viernes de  
10:00 a 13:00 horas  
Lunes a viernes de  
16:00 a 19:00 horas

# Elección de carrera

Taller

## Objetivo

Brindar un espacio de reflexión que propicie, el autoconocimiento y el análisis de los factores involucrados en la toma de decisiones para la elección de carrera.

## Temario

1. Autoconocimiento
2. Factores que influyen en la elección de carrera
3. Exploración de Intereses y aptitudes
4. Correlación de Intereses y Aptitudes con los perfiles de las carreras
5. Investigación Profesiográfica
6. Campo y mercado de trabajo
7. Toma de decisiones
8. Proyecto de vida

## Imparten

Dra. Libia Altamirano Gómez y  
Mtra. Evelia Valdovinos Tapia

## Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas -  
Zoom, Meet, Teams, Webex)

## Dirigido a

Jóvenes del último año de  
bachillerato

## Duración

5 sesiones de 3 horas

# Elección de carrera

Taller

## Objetivo

Crear un espacio de reflexión que promueva el autoconocimiento, así como el análisis de los factores involucrados en la elección de carrera. Se brindarán estrategias para la búsqueda de información profesiográfica y para la toma de decisión considerando el proyecto de vida.

## Temario

1. Factores de elección de carrera
2. Autoconocimiento
3. Búsqueda y análisis de información profesiográfica
4. Proyecto de vida

## Imparten

Dra. Libia Gómez Altamirano

## Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas - Zoom, Meet, Teams, Webex)

## Dirigido a

Estudiantes de 2do y 3er año del bachillerato

## Duración

18 horas (9 sincrónicas a través de zoom, y 9 asincrónicas a través de google classroom)

## Elección de carrera : una oportunidad de creación, apertura y saber

Videoconferencia

### Objetivo

La videoconferencia esta dirigida a los jóvenes que estudian la preparatoria y van a continuar con sus estudios de licenciatura, se les proporciona fundamentos de análisis, y de su posición frente al saber para su proceso de elección de carrera.

### Temario

- Creación y búsqueda de nuevos objetos de interés
- Apertura y nuevas formas de pensamiento
- La relación vital por el saber

### Imparten

Lic. Graciela Galicia Segura

### Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas - Zoom, Meet, Teams, Webex)

### Dirigido a

Estudiantes de bachillerato

### Duración

2 horas, para el segundo semestre del 2021, a las 12 horas (el día que me asignen)

# Elección de carrera informada

Curso

## Objetivo

Los participantes conocerán factores que intervienen en la elección de carrera, para iniciar un proceso de reflexión informada para la toma de decisión en la elección de carrera, a través de ejercicios de autoconocimiento, oferta educativa y situación laboral de las profesiones.

## Temario

1. Estilo de toma de decisión
2. Autoconocimiento
3. Mi perfil profesional
4. Explorando mis intereses y aptitudes
5. Oferta educativa a nivel licenciatura
6. Situación del campo laboral de las profesiones
7. Mi toma de decisión de elección de carrera

## Imparten

Dr. Octavio Angulo Borja

## Modalidad

A distancia (integrado en Moodle o Classroom)

## Dirigido a

Estudiantes de Bachillerato

## Duración

6 sesiones de 3 horas en plataforma

# Elección de carrera: una decisión de vida

Taller

## Objetivo

Apoyar a los alumnos de bachillerato a través de estrategias educativas que les permita tomar decisiones vocacionales de manera asertiva, logrando finalizar el taller con una opción educativa.

## Temario

1. El proceso de orientación vocacional
2. Los campos de conocimiento
3. Mis opciones de carrera

## Imparten

Mtra. Sandra Pilar García Sánchez

## Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas - Zoom, Meet, Teams, Webex)

## Dirigido a

Alumnos de 2o y 3er año de bachillerato

## Duración

15 horas

## Elección de materias con base en los resultados de PROUNAM II e INVOCA

Taller

### Objetivo

Brindar un espacio de reflexión para el autoconocimiento y el análisis de los factores involucrados en la toma de decisiones para la elección de materias para 5°. Y 6°. Semestre de CCH.

### Temario

1. Autoconocimiento
2. Interpretación de resultados de PROUNAM II e INVOCA
3. Correlación de resultados con los perfiles de las carreras
4. Factores que influyen en la elección de materias
5. Investigación profesigráfica
6. Elección de materia

### Imparten

Dra. Libia Gómez Altamirano y  
Mtra. Evelia Valdovinos Tapia

### Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas -  
Zoom, Meet, Teams, Webex)

### Dirigido a

Adolescentes y jóvenes de  
bachillerato que eligen materias  
en CCH

### Duración

6 horas en 3 sesiones de 2 horas



# Elección de posgrado

Curso

## Objetivo

Que el alumno o exalumno de licenciatura o posgrado lleve a cabo un proceso de toma de decisión reflexivo e informado para la elección de un programa de estudio de posgrado.

## Temario

Sesión 1.

- Autoconocimiento del estudiante universitario

Sesión 2.

- Conocimientos, habilidades y actitudes académico-profesionales

Sesión 3.

- Búsqueda y análisis de información sobre posgrado

Sesión 4.

- Toma de decisión y planificación del ingreso al posgrado

## Imparten

Dra. Mercedes Zanotto González

## Modalidad

A distancia (integrado en Moodle o Classroom)

## Dirigido a

Cubrir alguno de los siguientes criterios:

- a) Estudiantes de licenciatura con el 90% de créditos cubiertos
- b) Estudiantes de licenciatura en proceso de titulación

- c) Egresados de licenciatura titulados
- d) Estudiantes de maestría con el 80% de créditos cubiertos o titulados de la maestría

## Duración

50 horas.  
Las actividades se realizan en plataforma Moodle.  
Se desarrollan 6 sesiones síncronas en plataforma Zoom con duración de 2 horas

# Enfrentando mis miedos

Taller

## Objetivo

Trabajar, analizar y reflexionar en el aquí y ahora mis miedos, dándole un nuevo significado al sentimiento del miedo y que se convierta en aliado para el crecimiento y desarrollo personal.

## Temario

- Qué es el miedo
- Función del miedo
- Tipos de miedo
- Estrategias para afrontar y hacer un buen manejo del miedo
- El miedo como aliado a tu crecimiento y desarrollo personal

## Imparten

Mtra. Emma Elizabeth Montaña  
Gómez

## Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas -  
Zoom, Meet, Teams, Webex)

## Dirigido a

Estudiantes de bachillerato y  
Licenciatura

## Duración

3 sesiones de dos horas

## Enriquece tus clases a través de actividades de diferentes estilos de aprendizaje Videoconferencia

### Objetivo

Conocer los estilos de aprendizaje de diferentes modelos  
 Conocer las partes del cerebro que captan, procesan, trabajan e integran la información  
 Valorar la importancia de enriquecer con diferentes actividades las clases

### Temario

- Modelos de Estilos de aprendizaje de diferentes modelos VAKT, hemisferios, cuadrantes y Felder
- Partes del cerebro que captan, procesan, trabajan e integran la información
- Actividades por estilo de aprendizaje

### Imparten

Dra. Ana Luz Flores Pacheco

### Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas - Zoom, Meet, Teams, Webex)

### Dirigido a

Profesores y tutores

### Duración

120 minutos

## Entender el mundo de hoy para orientar mejor a mi hijo

Taller

### Objetivo

Ofrecer a los padres de familia de los alumnos del bachillerato universitario y al profesional de la orientación, el contexto económico, político, educativo y social de México, para dimensionar el universo complejo en el que está inmerso el estudiante en una etapa de decisiones y transiciones relevantes en su vida..

### Temario

1. Economía: nuevas agendas, viejos problemas.
2. Paradigmas de la cuestión laboral y del mundo del trabajo.
3. Educación superior comparada
4. La educación superior en México
5. Los jóvenes: oportunidades en un mundo que envejece

### Imparten

Dr. Gerardo Nieto López

### Modalidad

En línea sincrónica, plataforma Zoom

### Dirigido a

Padres de Familia de bachillerato. Orientadores educativos nivel secundaria

### Duración

Cinco sesiones de dos horas. (Plataforma Zoom).20 horas. (10 horas de trabajo sincrónico en plataforma Zoom y 10 horas de trabajo individual)

# Escritura académica

Taller

## Objetivo

Que los estudiantes de bachillerato y licenciatura desarrollen y apliquen las estrategias de escritura necesarias que les permitan la redacción de textos académicos de calidad y sentar las bases para la elaboración de textos científicos.

## Temario

1. Autoconocimiento de dificultades y habilidades en escritura académica
2. Características de los textos académicos y científicos
3. El artículo de investigación
4. El ensayo
5. Estrategias de escritura
  - 5.1. Planificación
  - 5.2. Formulación
  - 5.3. Revisión y corrección

## Dirigido a

Estudiantes de bachillerato y licenciatura

## Imparten

Dra. Mercedes Zanotto González

## Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas - Zoom, Meet, Teams, Webex)

## Duración

18 y 15 horas en total

# Escritura académica

Videoconferencia

## Objetivo

Que la audiencia logre identificar a la escritura académica como un proceso que puede desarrollarse de manera sistematizada y estatégica para desarrollar textos de una calidad adecuada y construir aprendizajes.

## Temario

1. Escritura académica y aprendizaje
2. Escritura estatégica
3. Recomendaciones generales

## Imparten

Dra. Mercedes Zanotto González

## Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas - Zoom, Meet, Teams, Webex)

## Dirigido a

Estudiantes de bachillerato y licenciatura

## Duración

1 hora 30 minutos

# Estrategia de toma de decisión informada

Videoconferencia

## Objetivo

Conocer los elementos que integran la estrategia para la toma de decisión en la elección de carrera, abordando los aspectos que propiciando dificultades, así como los factores de información para la toma de decisión en la elección de carrera.

## Temario

1. Definición de Estrategia
2. Pasos de una estrategia
3. La Toma de Decisión
4. Dificultades para la toma de decisión
5. Factores de información
6. Estrategia de toma de decisión en la elección de carrera

## Imparten

Dr. Octavio Angulo Borja

## Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas - Zoom, Meet, Teams, Webex)

## Dirigido a

Estudiantes de bachillerato, licenciatura, profesores orientadores

## Duración

40 minutos de exposición  
40 minutos de dudas

# Estrategias de aprendizaje

Curso

## Objetivo

“Que los estudiantes cuenten con estrategias de aprendizaje y técnicas de estudio, con el propósito de facilitar que su aprendizaje sea significativo y que repercuta en su rendimiento académico”

## Temario

1. Autoevaluación en estrategias de aprendizaje,
2. Organizadores gráficos,
3. Conducta académica autorregulada,
4. Planificación de actividades,
5. Seguimiento de instrucciones,
6. Desarrollo de hábitos académicos y de autocuidado,
7. Atención,
8. Memoria,
9. Comprensión de la lectura y
10. Técnicas de estudio.

## Dirigido a

Estudiantes de nivel bachillerato y licenciatura

## Imparten

Lic. Dora María García Martínez

## Modalidad

A distancia (integrado en Moodle o Classroom)

## Duración

5 Sesiones de 3 horas cada una (de Lunes a Viernes turno matutino)



# Estrategias de aprendizaje a distancia

Curso

## Objetivo

Los participantes desarrollarán estrategias de aprendizaje, a través del conocimiento de sus propios recursos de aprendizaje y de las herramientas que ofrece la tecnología de la información.

## Temario

1. Mis estrategias de aprendizaje.
2. Reconociendo mi autorregulación para aprender.
3. Abordando la metacognición como mi herramienta personal.
4. Herramientas de aprendizaje que ofrece la Tecnología de la Información y Comunicación.
5. Integración de mi estrategia para aprender a distancia.

## Imparten

Dr. Octavio Angulo Borja

## Modalidad

A distancia (integrado en Moodle o Classroom)

## Dirigido a

Estudiantes de Bachillerato y Licenciatura

## Duración

15 horas,  
Cinco sesiones de 3 horas en trabajo de plataforma.

# Estrategias de Autocuidado para la Salud Emocional

Videoconferencia

## Objetivo

Estrategias para identificar y expresar las emociones al enfrentar situaciones estresantes y propiciar conductas de autocuidado.

## Temario

1. Qué son las emociones
2. Emociones primarias
3. Expresión de Emociones
4. Salud y Autocuidado

## Imparten

Mtra. Evelia Valdovinos Tapia

## Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas - Zoom, Meet, Teams, Webex)

## Dirigido a

Adolescentes y jóvenes de bachillerato, licenciatura y público en general

## Duración

2 horas

# Estrategias para desarrollar el aprendizaje autónomo de los estudiantes

Taller

## Objetivo

Los participantes conocerán una aproximación teórica del aprendizaje autónomo y adquirirán estrategias y habilidades para fomentar el aprendizaje autónomo en los alumnos(as)

## Temario

- Aproximación teórica al aprendizaje autónomo
- Factores que intervienen en el aprendizaje autónomo
- Importancia de la motivación
- Estrategias para el aprendizaje autónomo
- Autoevaluación y retroalimentación

## Imparten

Mtra. Claudia Ayluardo Archundia

## Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas - Zoom, Meet, Teams, Webex)

## Dirigido a

Profesores, Tutores, Orientadores

## Duración

(12 horas.) 3 horas (Por sesión)  
Fechas y horarios por definir

# Estrategias para fortalecer la autorregulación

Videoconferencia

## Objetivo

“Los (as) estudiantes conocerán y aplicarán diferentes estrategias para autorregular su aprendizaje y con ello ser más eficaces y autónomos (as)”.

## Temario

1. Autorregulación,
2. Autorregulación del aprendizaje,
3. Autorregulación de la conducta académica,
4. Estrategias de Autorregulación.

## Imparten

Lic. Dora María García Martínez

## Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas - Zoom, Meet, Teams, Webex)

## Dirigido a

Estudiantes de nivel bachillerato y licenciatura

## Duración

De Lunes a Viernes en turno matutino en 1 hora de videoconferencia.

# Estudiante digital

Taller

## Objetivo

Coadyuvar en la identificación de los comportamientos que implementa el estudiante en el aprendizaje virtual para estructurar o reformular su entorno personal de aprendizaje (PLE).

## Temario

- Mi Entorno Personal de Aprendizaje
- Certidumbres de mi Entorno
- Hacia la sistematización del Entorno Digital

## Imparten

Mtro. José Saúl Molina Ocegüera

## Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas - Zoom, Meet, Teams, Webex)

## Dirigido a

Estudiantes de Media Superior, Superior y Posgrado

## Duración

15 horas en cinco días consecutivos

# Feedback constructivo en lo digital

Videoconferencia

## Objetivo

Adoptar el Feedback en el quehacer del acto orientador como mecanismos de impulso en las decisiones, solución de tareas y logros de los orientados.

## Temario

- Explorando el Feedback
- Escenarios del Feedback
- Instrumentación
- Rentabilidad en la Orientación

## Imparten

Mtro. José Saúl Molina Ocegüera

## Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas - Zoom, Meet, Teams, Webex)

## Dirigido a

Profesor/Tutor y Orientador

## Duración

3 horas en un día

# Hacia una vida sin violencia

Curso

## Objetivo

Curso para sensibilizar a los participantes en contra de la violencia en diversos ámbitos, (escolar, comunitaria, familiar, noviazgo, feminicidios, y de alerta de violencia de género contra las mujeres) evitando la invisibilización de las agresiones y discriminaciones, y brindando herramientas que le permitan detectar agresiones, capacitar a sus alumnos en la defensa preventiva y correctiva y finalmente si así lo requiere, orientarlos para acudir a las instancias correspondientes a recibir orientación psicológica, legal y médica. Se usa el enfoque de género, basado en derechos humanos de índole internacional y federal.

## Temario

- Definición violencia
- Tipos de violencia
- Derechos humanos
- Diversidad y equidad.
- Violencia familiar
- Círculo de la violencia
- Causas
- Amor es sin violencia
- Elección de pareja
- Mitos sobre el amor
- Noviazgo
- Resolución no violenta de conflictos
- Reconocimiento de límites
- Negociación
- Asertividad y manejo de sentimientos
- Legislación y género
- Hacia una nueva masculinidad
- Hacia el autocuidado femenino
- Leyes
- Asociaciones
- A dónde acudir

## Imparten

Dra. Hilda Beatriz Salmerón García

## Dirigido a

Alumnos

## Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas - Zoom, Meet, Teams, Webex)

## Duración

20 horas martes, miércoles y jueves  
10 a 14 horas; martes y miércoles

# Herramientas para el aprendizaje a distancia

Videoconferencia

## Objetivo

Los participantes conocerán las herramientas que ofrecen las Tecnologías de la Información y Comunicación para mejorar el proceso de enseñanza y aprendizaje.

## Temario

1. Herramientas de las TIC para la Educación
2. Los ambientes de aprendizaje
3. La Evaluación en los diferentes ambientes de aprendizaje
4. Herramientas para el estudio
5. Herramientas digitales para el trabajo colaborativo
6. Herramientas digitales para el desarrollo de ensayos o reportes escolares
7. Herramientas cuestionarios y aprendizaje de lenguas
8. Herramientas organización de contenido de un texto
9. Herramientas para exposición de contenidos
10. Herramientas para secuencia de acciones
11. Herramientas para la búsqueda de información

## Imparten

Dr. Octavio Angulo Borja

## Dirigido a

Estudiantes de bachillerato, licenciatura y docentes

## Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas - Zoom, Meet, Teams, Webex)

## Duración

Duración de exposición 40 minutos



# Herramientas para la elaboración de materiales didácticos para promover el aprendizaje autónomo

Videoconferencia

## Objetivo

El orientador docente o tutor conocerá a nivel teórico –metodológico los lineamientos generales para la elaboración de materiales didácticos impresos y en línea para fomentar el aprendizaje autónomo en los estudiantes de nivel medio superior y licenciatura.

## Temario

- ¿Qué son los materiales didácticos? y su empleo como herramienta de enseñanza aprendizaje en las en la enseñanza no presencial
- Componentes de los materiales didácticos impresos y en línea
- Guía didáctica para la elaboración del material didáctico
- La importancia de los materiales didácticos para el aprendizaje autónomo

## Imparten

Mtra. Claudia Ayluardo Archundia

## Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas - Zoom, Meet, Teams, Webex)

## Dirigido a

Profesores, Tutores, Orientadores

## Duración

2 horas  
Fechas por definir

# Identificando mi estilo de aprendizaje

Curso

## Objetivo

“Proporcionar a los estudiantes, las herramientas necesarias para que conozcan, identifiquen y evalúen su estilo de aprendizaje con el propósito de que apliquen diferentes estrategias de mejora y potencialicen un aprendizaje eficaz”.

## Temario

1. Estilos de Aprendizaje,
2. Diferencias individuales,
3. Estilos cognitivos,
4. Preferencia hemisférica,
5. Perfiles dominantes,
6. Inteligencias múltiples,
7. Gimnasia Cerebral.

## Imparten

Lic. Dora María García Martínez

## Modalidad

A distancia (integrado en Moodle o Classroom)

## Dirigido a

Estudiantes de nivel bachillerato y licenciatura

## Duración

4 sesiones de 3 horas c/u (de Lunes a Viernes turno matutino)

# La autorregulación en el acto lector

Taller

## Objetivo

Aplicar acciones y actos voluntarios particulares de la autorregulación al efectuar el acto lector dirigido a la adquisición de conocimiento.

## Temario

- La Autorregulación y el Acto Lector
- Propuesta de acciones y actos voluntarios para el Acto Lector
- Valoración de las acciones voluntarias en el Acto Lector

## Imparten

Mtro. José Saúl Molina Ocegüera

## Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas - Zoom, Meet, Teams, Webex)

## Dirigido a

Estudiantes de media superior, superior

## Duración

15 horas en cinco días consecutivos

# Lectura estratégica

Taller

## Objetivo

Que los estudiantes de bachillerato y licenciatura desarrollen y apliquen las estrategias que les permitan mejorar los niveles de comprensión de textos académicos y construir aprendizajes a partir de los mismos.

## Temario

1. Autoconocimiento como lectores
2. Características de los textos académicos y científicos
3. Lectura activa
4. Estrategias de lectura
  - 4.1. Planificación
  - 4.2. Desarrollo
  - 4.3. Evaluación

## Imparten

Dra. Mercedes Zanotto González

## Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas - Zoom, Meet, Teams, Webex)

## Dirigido a

Estudiantes de bachillerato y de licenciatura

## Duración

18 y 15 horas  
Sesiones sincrónicas en Zoom con duración de 3 horas

# Lectura estratégica

Videoconferencia

## Objetivo

Que la audiencia logre identificar a la lectura académica desde un enfoque estratégico que favorezca el desarrollo de una comprensión lectora profunda, así como la construcción de aprendizajes a partir de la misma.

## Temario

1. ¿Qué implica comprender un texto?
2. Relación entre lectura y aprendizaje
3. Lectura estratégica
4. Recomendaciones generales

## Imparten

Dra. Mercedes Zanotto González

## Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas - Zoom, Meet, Teams, Webex)

## Dirigido a

Estudiantes de bachillerato y licenciatura

## Duración

1 hora 30 minutos

# Manejo adecuado del estrés y emociones

Taller

## Objetivo

Trabajar, analizar, reflexionar mi estrés y las emociones que me genera y cómo me afecta en mi persona y en mi vida. Reconocer y aprender estrategias para el adecuado manejo de mi estrés y emociones para mi bienestar integral.

## Temario

- Qué es el Estrés
- Tipos de Estrés
- Identificando estresores
- Fases del Estrés
- El Estrés y mi salud, física, psicológica y emocional
- Estrategias de para el manejo adecuado del Estrés y Emociones

## Imparten

Mtra. Emma Elizabeth Montaña  
Gómez

## Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas -  
Zoom, Meet, Teams, Webex)

## Dirigido a

Estudiantes de Bachillerato,  
Licenciatura y Posgrado

## Duración

3 sesiones de dos horas

# Manejo adecuado del estrés y emociones

Taller

## Objetivo

Trabajar, analizar, reflexionar mi Estrés y las Emociones que me genera y cómo me afecta en mi persona y en mi vida. Reconocer y aprender estrategias para el adecuado manejo de mi Estrés y Emociones para mi Bienestar integral.

## Temario

- Qué es el Estrés
- Tipos de Estrés
- Identificando Estresores
- Fases del Estrés
- Estrés en mi salud física psicológica y emocional
- Estrategias para el manejo adecuado del Estrés y Emociones

## Imparten

Mtra. María Guadalupe Tovar Navarro y Mtra. Emma Elizabeth Montaña Gómez

## Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas - Zoom, Meet, Teams, Webex)

## Dirigido a

Estudiantes de Bachillerato, Licenciatura y Posgrado

## Duración

3 días 3 horas

# Manejo de estrés

Taller

## Objetivo

Identificar y reflexionar los aspectos generadores de estrés, su repercusión en el desarrollo personal y escolar; así como, implementar actividades prácticas para su manejo.

## Temario

1. Qué es el estrés y aspectos básicos para enfrentarlo
2. Lo que me estresa y sugerencias para manejar el estrés
3. Sociedad actual y tipos de comportamiento
4. Emociones pensamientos y estrés
5. Sentido de vida y su relación con el estrés

## Imparten

Mtra. Magdalena González Castillo

## Modalidad

Presencial

## Dirigido a

Estudiantes de bachillerato y licenciatura de la UNAM

## Duración

5 sesiones de tres horas cada una



# Manejo de estrés

Taller

## Objetivo

Identificar y reflexionar los aspectos generadores de estrés, su repercusión en el desarrollo personal y escolar; así como, implementar actividades prácticas para su manejo.

## Temario

1. Qué es el estrés y aspectos básicos para enfrentarlo
2. Lo que me estresa y sugerencias para manejar el estrés
3. Sociedad actual y tipos de comportamiento
4. Emociones pensamientos y estrés
5. Sentido de vida y su relación con el estrés

## Imparten

Mtra. Magdalena González Castillo

## Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas - Zoom, Meet, Teams, Webex)

## Dirigido a

Estudiantes de bachillerato y licenciatura de la UNAM

## Duración

Lunes a viernes de 10:00 a 13:00 horas  
Lunes a viernes de 16:00 a 19:00 horas

# Manejo del Estrés durante el distanciamiento social

Videoconferencia

## Objetivo

Dar a conocer cómo el Distanciamiento Social genera Estrés y cómo afecta en lo físico, psicológico, emocional y social.

## Temario

- Distanciamiento Social
- Aspectos del Estrés
- Consecuencias físicas, psicológicas, emocionales y sociales del Estrés
- Estrategias de Autocuidado integral

## Imparten

Mtra. María Guadalupe Tovar Navarro y Mtra. Emma Elizabeth Montaña Gómez

## Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas - Zoom, Meet, Teams, Webex)

## Dirigido a

Estudiantes de Bachillerato, Licenciatura y Posgrado

## Duración

1 hora

# Manejo del estrés y la emociones

Videoconferencia

## Objetivo

Trabajar, analizar, reflexionar mi Estrés y las Emociones que me genera y cómo afecta en mi persona y en mi vida. Reconocer y aprender estrategias para el adecuado manejo de mi Estrés y Emociones para mi Bienestar integral.

## Temario

- Qué es el Estrés
- Tipos de Estrés
- Identificando Estresores
- Fases del Estrés
- El Estrés y mi Salud física, psicológica y emocional
- Estrategias para el manejo adecuado del Estrés y las Emociones

## Imparten

Mtra. María Guadalupe Tovar Navarro y Mtra. Emma Elizabeth Montaña Gómez

## Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas - Zoom, Meet, Teams, Webex)

## Dirigido a

Estudiantes de Bachillerato, Licenciatura y Posgrado

## Duración

1 hora

# Manejo efectivo del tiempo de estudio

Videoconferencia

## Objetivo

“Los (las) estudiantes contarán con estrategias para el manejo efectivo de sus actividades escolares y aprenderán a gestionar productivamente su tiempo de estudio”.

## Temario

1. Organización del tiempo
2. Proceso de planificación
3. Ladrones de tiempo
4. Método del Pomodoro
5. Planificadores electrónicos

## Imparten

Lic. Dora María García Martínez

## Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas - Zoom, Meet, Teams, Webex)

## Dirigido a

Estudiantes de Bachillerato, Licenciatura y Posgrado

## Duración

De Lunes a Viernes en turno matutino

# Miedos en mi elección de carrera

Taller

## Objetivo

Identificar, analizar, reflexionar y trabajar los Miedos que surgen en mi Elección de Carrera. Adquirir y trabajar estrategias para el manejo de mis miedos que me permitan realizar el adecuado proceso de mi Elección de Carrera.

## Temario

- Qué es el Miedo
- Función natural del Miedo
- Tipos de Miedo
- Cuáles Miedos surgen con respecto a mi Elección de Carrera
- Estrategias para el manejo adecuado de mis Miedos en la Elección de Carrera
- Proceso y etapas de la Elección de Carrera
- Estrategias para Elegir una Carrera

## Dirigido a

Estudiantes de Bachillerato, Licenciatura y Posgrado

## Imparten

Mtra. María Guadalupe Tovar Navarro y Mtra. Emma Elizabeth Montaña Gómez

## Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas - Zoom, Meet, Teams, Webex)

## Duración

3 días 3 horas

# Miedos en mi elección de carrera

Taller

## Objetivo

Identificar, analizar, reflexionar y trabajar los miedos que surgen en mi elección de carrera. Adquirir y trabajar estrategias para el manejo de mis miedos que me permitan realizar el adecuado proceso de mi elección de carrera.

## Temario

- ¿Qué es el miedo?
- Función natural del miedo
- Tipos de miedo
- Cuáles miedos surgen con respecto a mi elección de carrera
- Estrategias para el manejo adecuado de mis miedos en la elección de carrera
- Proceso y etapas de la elección de carrera
- Estrategias para elegir carrera

## Imparten

Mtra. Emma Elizabeth Montaña  
Gómez

## Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas -  
Zoom, Meet, Teams, Webex)

## Dirigido a

Estudiantes de Bachillerato,  
Licenciatura y Posgrado

## Duración

3 sesiones de dos horas

# Migración del Orientador al uso de las TICs

Taller

## Objetivo

Promover en el Orientador el uso de la tecnología y la inmediatez de la información, como herramientas que apoyen las tareas que el acto orientador posee.

## Temario

- Mindware
- Entorno de Trabajo y Usabilidad.
- Gestión de la Información
- Formas de Comunicación en Línea
- Aprendizaje Social Digital
- Uso de Redes Sociales en la Orientación

## Imparten

Mtro. José Saúl Molina Ocegüera

## Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas - Zoom, Meet, Teams, Webex)

## Dirigido a

Orientadores y Tutores

## Duración

6 sesiones de 3 horas

# Mindfulness o conciencia plena

Curso

## Objetivo

Brindar herramientas para ver en la vida la dicha en grandes y pequeñas cosas, a rodearse de gente más sana, con mayores posibilidades de crecimiento.

## Temario

- Mindfulness qué es
- Programación de ideas-hábitos
- Meditación, beneficios
- Controla tus pensamientos
- Capacidad de auto-sanación, claridad mental y sabiduría interior
- Liberación de juicios y auto-crítica para vivir con más paz a nivel mental y relajación corporal
- Toma de decisiones
- Frescura y perspectiva hacia la vida. Mayor energía
- Fluir
- La felicidad puede construirse
- Saber escucharte y escuchar a los demás
- Mejorar tus relaciones con los demás

## Imparten

Dra. Hilda Beatriz Salmerón García

## Dirigido a

Creo que deben dar opción en el punto 6 a que sean híbridas, es la tendencia de la enseñanza y deben ir pensando en solicitar plataformas para los docentes

A alumnos universitarios

## Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas - Zoom, Meet, Teams, Webex)

## Duración

20 horas

Lunes miercoles y jueves de 10 a 14 horas y así, hasta completar 20



## Mini taller comunicación emocional asertiva

### Objetivo

Proporcionar a los participantes, información general sobre herramientas de comunicación eficaz y de manejo de emociones, a fin de aumentar su calidad de vida.

### Temario

1. Percepción
2. Contexto completo
3. Dualidad y equilibrio
4. Emociones y su manejo

### Imparten

Mtra. Angélica Patricia Cuevas  
Casillas

### Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas -  
Zoom, Meet, Teams, Webex)

### Dirigido a

Alumnos de bachillerato

### Duración

1 sesión

# Mini taller manejo de duelo

Taller

## Objetivo

Proporcionar a los participantes la teoría sobre el duelo y herramientas para un manejo eficaz del duelo.

## Temario

- Duelo
- Etapas de duelo
- Herramientas de manejo de duelo
- Ejercicios terapéuticos para el manejo de las pérdidas

## Imparten

Mtra. Angélica Patricia Cuevas  
Casillas

## Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas -  
Zoom, Meet, Teams, Webex)

## Dirigido a

Comunidad en general

## Duración

1 sesion

## Objetos virtuales informáticos (OVI): su alcance en la orientación

Taller

### Objetivo

Promover el rol de prosumidor del Orientador cuando procesa, divulga y transforma información en OVI (presentaciones) reutilizables, centrados en el estudiantado.

### Temario

- OVI que son y su categorización
- Requerimientos para su diseño y construcción centrados en el alumno
- Elaboración e Implementación

### Imparten

Mtro. José Saúl Molina Ocegüera

### Modalidad

A distancia (integrado en Moodle o Classroom)

### Dirigido a

Orientadores y Profesores

### Duración

20 horas de trabajo con horario abierto en un periodo de diez días

# Organización para el estudio

Taller

## Objetivo

“El estudiante conocerá, reflexionará y analizará una propuesta metodológica que les ayudará a organizar su estudio y autorregular su aprendizaje con el objeto de que este sea significativo”.

## Temario

1. Organización
2. Factores ambientales
3. Organización del tiempo
4. Organización del pensamiento
5. Métodos de Estudio
6. Metodología de Estudio

## Imparten

Lic. Dora María García  
Martínez

## Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas -  
Zoom, Meet, Teams, Webex)

## Dirigido a

Estudiantes de nivel bachillerato y  
licenciatura

## Duración

3 Sesiones de 3 horas (de Lunes a  
Viernes turno matutino)

# Organización para el estudio

Videoconferencia

## Objetivo

“Los (as) estudiantes analizarán los aspectos más importantes que influyen en su organización para el estudio y adquirirán algunas estrategias para la mejora de su ejecución académica”.

## Temario

1. Organización para el estudio,
2. Factores Ambientales,
3. Organización del Tiempo,
4. Organización del Pensamiento,
5. Métodos de Estudio y
6. Planificación escolar

## Imparten

Lic. Dora María García Martínez

## Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas - Zoom, Meet, Teams, Webex)

## Dirigido a

Estudiantes de nivel bachillerato y licenciatura

## Duración

De Lunes a Viernes en turno matutino en 1 hora de videoconferencia

## Planificación y administración del tiempo, para ser un (a) estudiante eficaz

Taller

### Objetivo

“Los (as) estudiantes contarán con diferentes estrategias para gestionar el tiempo de una manera eficaz y que se vea reflejado en la organización de sus actividades escolares”.

### Temario

1. Organización del tiempo,
2. Estrategias para gestionar adecuadamente el tiempo,
3. Planificación,
4. Uso de planificadores electrónicos,
5. Productividad
6. Ladrones de tiempo

### Imparten

Lic. Dora María García Martínez

### Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas - Zoom, Meet, Teams, Webex)

### Dirigido a

Estudiantes de nivel bachillerato y licenciatura

### Duración

2 Sesiones de 3 horas cada una (de Lunes a Viernes turno matutino)

## PLEs impulsados por el profesor/ tutor y orientador

Curso

### Objetivo

Instrumentar experiencias para que el alumnado asuma y reelabore su entorno de aprendizaje en el medio digital, para favorecer el estado de aprendiz activo.

### Temario

- Aprendizaje Digital con la tres CCC
- Modelo TPACK
- Promoción del PLE

### Imparten

Mtro. José Saúl Molina Ocegüera

### Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas - Zoom, Meet, Teams, Webex)

### Dirigido a

Profesor/ Tutor y Orientador

### Duración

18 horas en seis sesiones

# Resiliencias vs violencias y complejidades

Curso

## Objetivo

Generar en los individuos estrategias de afrontamiento sanas que permitan la utilización de la resiliencia a fin de hacerle frente a las complejidades de la vida, no solo en las adversidades sino en el estrés que genera la carga de trabajo, o la escuela, los duelos y las pérdidas.

## Temario

- Componentes
- Psicología positiva y resiliencia
- Factores resilientes
- Crisis
- Personalidades resilientes
- Habilidades resilientes y anticipatorias
- Manejo de la ambigüedad
- Pérdida – Duelo – Resiliencia
- Promoviendo la resiliencia
- Construyendo mi propia resiliencia

## Imparten

Dra. Hilda Beatriz Salmerón García

## Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas - Zoom, Meet, Teams, Webex)

## Dirigido a

Alumnos universitarios

## Duración

20 horas  
Lunes, miércoles y jueves 10 a 14 horas hasta completar 20



## Seminario de metodología para la elaboración de tesis

### Objetivo

Generar metodología a fin de que los alumnos generen su proyecto de investigación de tesis con recursos temáticos, didácticos sobre problemáticas relativas a: violencia en el noviazgo, nuevas masculinidades, resiliencia, educación en alumnos universitarios, violencia en las redes sociales, mindfulness.

### Temario

1. Miedo a realizar tesis
2. Procrastenación
3. Investigaciones cualitativas y cuantitativas
4. Diseños
5. Planteamiento del problema
6. Variables
7. Cómo elaborar objetivos
8. Hipótesis
9. Marco teórico
10. Búsquedas en internet
11. Aparato Crítico
12. Redacción
13. Búsquedas en internet, motores de búsqueda,
14. Distinguir obras de primera, segunda y tercera mano

### Imparten

Dra. Hilda Beatriz Salmerón García

### Dirigido a

Podrían ser en plataforma Moodle y por Zomm, tener sesiones híbridas, unas sincrónicas y otras asincrónicas  
A alumnos que terminaron licenciatura y servicio social

### Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas - Zoom, Meet, Teams, Webex)

### Duración

Todo el año, martes o miércoles de 10 a 14 horas

# Taller Comunicación emocional asertiva

Taller

## Objetivo

Proporcionar a los participantes, herramientas de comunicación eficaz y de manejo de emociones, a fin de aumentar su calidad de vida.

## Temario

1. Introducción
2. Percepción; seres únicos e irrepetibles
3. Contexto completo
4. Dualidad y equilibrio
5. Lo bueno de lo malo
6. Emociones y su manejo

## Imparten

Mtra. Angélica Patricia Cuevas  
Casillas

## Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas -  
Zoom, Meet, Teams, Webex)

## Dirigido a

Alumnos de licenciatura y posgrado

## Duración

6 sesiones, de 3 horas

# Taller comunicación emocional asertiva

Taller

**Objetivo**

Proporcionar a los participantes herramientas de comunicación eficaz y de manejo de emociones, a fin de aumentar su calidad de vida

**Temario**

1. Introducción
2. Percepción; seres únicos e irrepetibles
3. Contexto completo
4. Dualidad y equilibrio
5. Lo bueno de lo malo
6. Emociones y su manejo

**Imparten**

Mtra. Angélica Patricia Cuevas  
Casillas

**Modalidad**

En línea (sesiones sincrónicas -  
Zoom, Meet, Teams, Webex)

**Dirigido a**

Alumnos de licenciatura y posgrado

**Duración**

1 sesión

# Taller de acompañamiento al duelo: resignificando la pérdida

Taller

## Objetivo

Brindar un acompañamiento y apoyo en el proceso de muerte de seres queridos.

## Temario

Sesión 1

- Deconstruyendo el duelo

Sesión 2

- Remembranza

Sesión 3

- Construyendo una nueva historia

## Imparten

Dra. Cecilia Mota González

## Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas -  
Zoom, Meet, Teams, Webex)

## Dirigido a

Publico en general con dificultad  
para procesar la muerte de un ser  
querido

## Duración

3 sesiones de (lunes, miércoles y  
viernes) de 17:00 a 20:00 horas

# Taller elección de carrera

Taller

## Objetivo

Proveer a los participantes, recursos y herramientas para llevar a cabo una decisión vocacional.

## Temario

1. Introducción a la elección de carrera
2. Los campos del conocimiento
3. Definición e opciones
4. Ponderación y evaluación de opciones

## Imparten

Mtra. Gabriela Velázquez Orrostieta

## Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas - Zoom, Meet, Teams, Webex)

## Dirigido a

Alumnos de bachillerato de 2o y 3er año

## Duración

15 horas Intensivo 5 sesiones, de lunes a viernes de 10 a 13 horas

# Taller para el bienestar y cuidado emocional

Taller

## Objetivo

Brindar un espacio a los alumnos y alumnas para trabajar, analizar y reflexionar acerca de sus emociones y aprender estrategias para su cuidado y bienestar emocional.

## Temario

- Qué son las Emociones
- Diferencias de Emociones y Sentimientos
- Tipos de Emociones
- Características de las Emociones Básicas
- Estrategias de autocuidado Emocional
- Aprendo y Asumo mi Bienestar Emocional

## Imparten

Mtra. María Guadalupe Tovar Navarro y Mtra. Emma Elizabeth Montaña Gómez

## Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas - Zoom, Meet, Teams, Webex)

## Dirigido a

Estudiantes de Bachillerato, Licenciatura y Posgrado

## Duración

3 días 3 horas

# Taller para el bienestar y cuidado emocional

Taller

## Objetivo

Brindar un espacio a los alumnos y alumnas para trabajar, analizar, reflexionar acerca de sus emociones y aprender estrategias para su cuidado y bienestar emocional.

## Temario

- Qué son las emociones
- Diferencias de emociones y sentimientos
- Tipos de emociones
- Características de las emociones básicas
- Estrategias de autocuidado emocional
- Aprendo y asumo mi bienestar emocional

## Imparten

Mtra. Emma Elizabeth Montaña  
Gómez

## Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas -  
Zoom, Meet, Teams, Webex)

## Dirigido a

Estudiantes de Bachillerato,  
Licenciatura y Posgrado

## Duración

3 sesiones de dos horas

# Uso eficiente de los Webs informacionales

Videoconferencia

## Objetivo

Coadyuvar en las acciones necesarias para la pesquisa de información requerida en su formación académicas para evitar la navegación dispersa.

## Temario

- Funcionalidad
- Tipos
- Ventajas e inconvenientes
- Ruta de uso
- Valoración de la Ruta de búsqueda

## Imparten

Mtro. José Saúl Molina Ocegüera

## Modalidad

En línea (sesiones sincrónicas - Zoom, Meet, Teams, Webex)

## Dirigido a

Estudiantes y Profesores

## Duración

3 horas en un día



## WEBinar “Herramientas para estudiantes exitosos y autónomos”

### Objetivo

Apoyar el desempeño educativo de estudiantes de bachillerato o licenciatura, para fortalecer los procesos de autorregulación, organización y entrenamiento neuronal, para enfrentar con mayor éxito las actividades escolares a distancia y hacer un proyecto de vida académico.

### Temario

- Ser un Estudiante “Exitoso y Autónomo”
- Neuronas sueño y aprendizaje
- La importancia de las relaciones interpersonales para ser un estudiante exitoso y autónomo
- La organización como herramienta clave para el éxito académico
- Estrategias de Aprendizaje para el éxito en el estudio

### Imparten

Dra. Ana Luz Flores Pacheco  
Mtra. Claudia Ayuardo Archundia

### Modalidad

En línea sincrónica

### Dirigido a

Estudiantes de bachillerato y licenciatura

### Duración

5 sesiones de dos horas

## WEBinar “Ser joven es extraordinario”

### Objetivo

Motivar a los jóvenes a trabajar e investigar sobre su futuro profesional a partir de un análisis económico y contextual.

### Temario

- Situación actual del país y análisis global de la economía
- Mercado Laboral: Expectativas laborales, alcances internacionales
- Marcando Historia: Testimonios profesionales
- Mi elección personal: Ejercicio y desempeño profesional

### Imparten

Dr. Gerardo Nieto López

### Modalidad

En línea sincrónica, plataforma Zoom

### Dirigido a

Estudiantes de bachillerato y licenciatura

### Duración

4 sesiones sincrónicas, 8 horas

## WEBinar “Reconocimiento y manejo de emociones”

### Objetivo

Proporcionar estrategias de regulación emocional que permitan al estudiante afrontar de manera apropiada situaciones o eventos estresantes durante las clases a distancia.

### Temario

- Autoconocimiento emocional
- Manejo emocional sus implicaciones e impacto en el desempeño profesional
- Construyendo Resiliencia
- Estrés y bienestar

### Imparten

Mtra. Evelia Valdovinos Tapia  
Mtra. Ruth Méndez Hernández  
Dra. Libia Gómez Altamirano  
Mtra. Magdalena González Castillo

### Modalidad

En línea sincrónica, plataforma  
Zoom

### Dirigido a

Estudiantes de bachillerato y  
licenciatura

### Duración

4 sesiones de 2 horas

## WEBinar “Toolkit para estudiantes”

### Objetivo

Brindar herramientas prácticas que faciliten en aprendizaje y favorezcan el aprovechamiento escolar de los estudiantes.

### Temario

- Lectura estratégica
- Manejo del tiempo ahora que estudio a distancia
- Herramientas digitales para el estudio dinámico
- Trabajo en equipo
- Preparación de exposiciones

### Imparten

Dra. Mercedes Zanotto González  
Dra. Ana Luz Flores Pacheco  
Dr. Octavio Angulo Borja  
Mtro. José Saúl Molina Ocegüera  
Mtra. Wendy Abigail Bautista Montoya

### Modalidad

En línea sincrónica, plataforma Zoom

### Dirigido a

Estudiantes de bachillerato y licenciatura

### Duración

5 sesiones sincrónicas de 2 horas

# Oferta de Orientación Educativa



**Solicitud de actividades:**  
[dgoae.correspondencia@unam.mx](mailto:dgoae.correspondencia@unam.mx)

**Objetivo:** Orientar, informar y asesorar al alumnado durante su proceso de elección de carrera.

## EJE: TOMA DE DECISIONES ACADÉMICO-VOCACIONALES

# Oferta educativa UNAM

Videoconferencia

### Objetivo

Proporcionar información general acerca de la Oferta Académica de la UNAM, para apoyar la elección de carrera.

### Temáticas

- Oferta Académica
- Carreras con mayor demanda
- Nuevas carreras
- ¿Qué son el ingreso indirecto y los prerrequisitos?

### Imparten

Mtra. Telma Ríos Condado  
Mtra. Graciela Bello Espinosa  
Lic. Marco Antonio Bonaparte  
Madrigal  
Lic. Gil Christian Hernández  
Morales  
Mtra. Janet Belinda Barragán Pérez  
Lic. María del Rocío Clavel Gómez

### Modalidad

En línea o presencial

### Dirigido a

Estudiantes de nivel secundaria,  
nivel medio superior, profesorado  
y padres de familia

### Duración

2 horas

### Requisitos

Sin registro previo

# Asesoría Vocacional

Videoconferencia

## Objetivo

Orientar a las y los alumnos en el manejo de información adecuada, en apoyo a la toma de decisiones académico-vocacionales.

## Temáticas

- Introducción a la UNAM
- Oferta académica de la UNAM
- Dudas Profesiográficas
- Toma de decisiones vocacionales

## Imparten

Mtra. Claudia Ayluardo Archundia  
Mtra. Janet Belinda Barragán Pérez  
Lic. María del Rocío Clavel Gómez  
Dra. Ana Luz Flores Pacheco  
Lic. Graciela Galicia Segura

Lic. Dolores Maya Girón  
Dr. Bernardo Antonio Muñoz Riveroll  
Lic. María Elena Solís Cámara López

## Modalidad

En línea

Alumnos del nivel medio superior y

## Requisitos

Registro previo

## Dirigido a

superior que se encuentren en un proceso de toma de decisiones

## Duración

30 minutos

# Nuevas carreras en la UNAM

Videoconferencia

## Objetivo

Dar a conocer a las y los participantes las nuevas carreras que se ofertan en la UNAM, para que indaguen a profundidad sobre las carreras de su interés y los requisitos de ingreso.

## Temáticas

- ¿Qué son las nuevas carreras y por qué surgen?
- Oferta de nuevas carreras por área del conocimiento
- Requisitos de ingreso
- Sitios de interés

## Imparten

Mtra. Janet Belinda Barragán Pérez

## Modalidad

En línea o presencial

## Dirigido a

Estudiantes de nivel medio superior

## Duración

90 minutos

## Requisitos

Sin registro previo



# Estudios de posgrado en la UNAM: qué son y su importancia en la formación profesional

Videoconferencia

## Objetivo

Brindar a los participantes información sobre los tipos de posgrado, la oferta existente en la UNAM, así como el impacto de estos estudios en la formación profesional.

## Temáticas

- Definición y tipos de posgrado en la UNAM
- Importancia de los estudios de posgrado
- Impacto del posgrado en la formación profesional

## Imparten

Mtra. Janet Belinda Barragán Pérez

## Modalidad

En línea o presencial

## Dirigido a

Estudiantes de nivel medio superior y superior

## Duración

1 hora

## Requisitos

Sin registro previo

# Oferta UNAM bachillerato: Colegio de Ciencias y Humanidades

Videconferencia

## Objetivo

Brindar a los participantes información sobre los programas de bachillerato UNAM, así como recomendaciones para la elección de bachillerato.

## Temáticas

- Antecedentes UNAM
- Servicios DGOAE
- Concurso COMIPEMS
- Oferta UNAM
- ¿Qué es el CCH?
- Pase Reglamentado
- Recomendaciones para elegir bachillerato

## Imparten

Mtra. Janet Belinda Barragán Pérez  
Dra. Libia Gómez Altamirano  
Lic. María del Rocío Clavel Gómez  
Lic. Gil Christian Hernández  
Morales

## Modalidad

En línea o presencial

## Dirigido a

Estudiantes de nivel medio superior

## Duración

90 minutos

## Requisitos

Sin registro previo

# Oferta UNAM bachillerato: Escuela Nacional Preparatoria

Videoconferencia

## Objetivo

Brindar a los participantes información sobre los programas de bachillerato UNAM, así como recomendaciones para la elección de bachillerato.

## Temáticas

- Antecedentes UNAM
- Servicios DGOAE
- Concurso COMIPEMS
- Oferta UNAM
- ¿Qué es la ENP?
- Pase Reglamentado
- Recomendaciones para elegir bachillerato

## Imparten

Mtra. Janet Belinda Barragán Pérez  
Dra. Libia Gómez Altamirano  
Lic. María del Rocío Clavel Gómez  
Lic. Gil Christian Hernández Morales

## Modalidad

En línea o presencial

## Dirigido a

Estudiantes de nivel medio superior

## Duración

90 minutos

## Requisitos

Sin registro previo

# El papel de la familia en el proceso de elección de carrera

Videconferencia

## Objetivo

Valorar el impacto que tiene la familia en la toma de decisión del joven respecto a su futuro profesional.

## Temáticas

- La familia como un sistema complejo y dinámico
- La participación de los padres en la toma de decisiones de los hijos
- Factores estructurales de la familia
- Procesos en la dinámica familiar
- ¿Cómo pueden los padres contribuir en el proceso de toma de decisiones?

## Imparten

Dra. Julia Hernández Hernández

## Modalidad

En línea o presencial

## Dirigido a

Orientadores, Madres y Padres de familia, alumnos de nivel medio superior

## Duración

90 minutos

## Requisitos

Sin registro previo

## EJE: EDUCACIÓN PARA LA ELECCIÓN DE CARRERA

# Educación para la carrera ¿y eso, de qué me sirve?

Videoconferencia

### Objetivo

Que los estudiantes conozcan las bases e importancia de la educación para la carrera en su vida escolar y profesional.

### Temáticas

- ¿Qué es la educación para la carrera y por qué es importante?
- Mi carrera, roles y entornos
- Aprendizaje = Trabajo
- La carrera más allá de la escuela

### Imparten

Lic. María del Rocío Clavel Gómez

### Modalidad

En línea o presencial

### Dirigido a

Estudiantes de nivel medio superior

### Duración

90 minutos

### Requisitos

Sin registro previo

# Mi hijo ya va a la escuela ¿para qué la educación para la carrera?

Videoconferencia

## Objetivo

Los participantes conocerán las bases e importancia de la educación para la carrera en la vida de sus hijos e hijas, de manera que puedan darles un mejor acompañamiento y apoyo a lo largo de su trayectoria escolar.

## Temáticas

- Educación para la carrera, ¿qué es?
- Importancia de la educación para la carrera en la vida de mi hijo/a
- ¿Qué me toca hacer para apoyar la educación para la carrera de mi hijo/a?

## Imparten

Lic. María del Rocío Clavel Gómez

## Modalidad

En línea o presencial

## Dirigido a

Madres y Padres de familia

## Duración

90 minutos

## Requisitos

Sin registro previo

# Cómo elegir carrera

Videoconferencia

## Objetivo

Proporcionar elementos útiles para la elección de carrera.

## Temáticas

Contextos que intervienen en la elección de carrera

- Personal
- Vocacional
- Académico
- Escolar
- Socio-familiar
- Laboral

## Imparten

Mtra. Telma Ríos Condado

## Modalidad

En línea o presencial

## Dirigido a

Estudiantes de nivel medio superior

## Duración

1 hora

## Requisitos

Sin registro previo

# Estereotipos de género en la elección de carrera

Videokonferencia

## Objetivo

Sensibilizar a las y los asistentes acerca de los estereotipos de género que intervienen en la elección de una carrera universitaria.

## Temáticas

- Factores asociados a la elección de una carrera universitaria
- ¿Cómo impactan los estereotipos de género en la elección de una carrera?
- Equidad e igualdad
- Igualdad de oportunidades laborales

## Imparten

Mtra. Telma Ríos Condado  
Mtra Graciela Bello Espinosa  
Lic. Gil Christian Hernández Morales  
Mtra. Janet Belinda Barragán Pérez  
Lic. María del Rocío Clavel Gómez

## Modalidad

En línea o presencial

## Dirigido a

Estudiantes de nivel medio superior

## Duración

1 hora

## Requisitos

Sin registro previo



# La importancia de la orientación vocacional y oferta educativa UNAM

Videoconferencia

**Objetivo**

Destacar la importancia de la orientación vocacional para una adecuada y bien informada elección de carrera.

**Temáticas**

- Introducción a la UNAM
- Oferta académica de la UNAM
- Carreras por áreas del conocimiento
- Carreras de ingreso indirecto
- Carreras con prerrequisitos

**Imparten**

Mtra. Telma Ríos Condado  
Mtra. Graciela Bello Espinosa  
Lic. Marco Antonio Bonaparte  
Madrigal

**Modalidad**

En línea o presencial

**Dirigido a**

Estudiantes de nivel medio superior

**Duración**

1 hora

**Requisitos**

Sin registro previo

# Disfrutando la elección de carrera

Videoconferencia

## Objetivo

Las y los participantes conocerán la información básica necesaria para la elección de una carrera universitaria.

## Temáticas

- Factores asociados a la elección de carrera
- Autoconocimiento
- ¿Dónde buscar información sobre las carreras?
- Proyecto de vida personal y profesional
- Recomendaciones generales para mi elección

## Imparten

Lic. Gil Christian Hernández Morales

## Modalidad

En línea o presencial

## Dirigido a

Estudiantes de nivel medio superior

## Duración

1 hora

## Requisitos

Sin registro previo

# Educación para la carrera: un modelo de intervención actual e integral

Taller

## Objetivo

Los asistentes conocerán el modelo de educación para la carrera y las estrategias de intervención que podrán implementar con los estudiantes.

## Temáticas

### Sesión 1:

- Educación para la carrera: un modelo de intervención educativa
- Marco conceptual y bases teóricas
- El papel de Tutores, profesores y Orientadores en la educación para la carrera

### Sesión 2:

- Estrategias y propuestas de intervención de la educación para la carrera.
- ¿Cómo implementar la educación para la carrera con mis alumnos?

## Imparten

Lic. María del Rocío Clavel Gómez

## Modalidad

En línea o presencial

## Dirigido a

Maestros, Orientadores o Tutores

## Duración

240 minutos, divididos en 2 sesiones de 120 minutos

## Requisitos

Registro previo

# Construyendo mi futuro

Taller

## Objetivo

Las y los participantes obtendrán los conocimientos, las habilidades y los recursos básicos necesarios para la elección de una carrera universitaria.

## Temáticas

- Factores asociados a la elección de carrera
- Autoconocimiento
- Información sobre las carreras
- El mundo laboral y las competencias profesionales
- Orientación entre pares
- Proyecto de vida

## Imparten

Lic. Gil Christian Hernández Morales

## Modalidad

En línea o presencial

## Dirigido a

Estudiantes de nivel medio superior

## Duración

6 horas

## Requisitos

Registro previo

Un mínimo de 12 participantes y un máximo de 25

# Cómo lograr lo que quiero ser en el futuro. Recomendaciones para tu elección de carrera

Videconferencia

## Objetivo

Explicar el proceso por el cual se llega a ser el que se es, describiendo las tipologías de estudiantes en el proceso por el cual se elige lo que se quiere lograr en el futuro.

## Temáticas

- Contexto del proceso de elección
- Caracterización de una tipología de estudiantes
- ¿Cómo lograr llegar a ser lo que se es?
- El proceso de toma de decisiones  
¿Por qué es importante encontrarse a sí mism@?
- Proyecto de vida

## Imparten

Dr. Bonifacio Vuelvas Salazar

## Modalidad

En línea o presencial

## Dirigido a

Estudiantes de nivel medio superior

## Duración

45 minutos

## Requisitos

Registro previo  
Cupo mínimo 40 asistentes, máximo 50

# El mito de Sísifo. Plan y sentido de Vida en el joven

Videokonferencia

## Objetivo

Reflexionar acerca del plan de vida, más allá del meritocratismo, como una tarea a realizar en un proceso de elección.

## Temáticas

- La filosofía del absurdo
- La existencia y la trascendencia
- IDel work al Ludens

## Imparten

Dr. Bernardo Antonio Muñoz Riveroll

## Modalidad

En línea o presencial

## Dirigido a

Estudiantes de nivel medio superior, Orientadores e interesados

## Duración

90 minutos

## Requisitos

Sin registro previo

# Condiciones y factores a considerar en la elección de una licenciatura

Videoconferencia

## Objetivo

Analizar los factores histórico - sociales, así como los psicológicos que condicionan y llegan a determinar la elección de una carrera profesional.

## Temáticas

- La importancia del contexto histórico en la elección
- La elección maníaca y cosmética: ideología y fantasías en la construcción del devenir
- La realidad concreta y limítrofe del empleo profesional

## Imparten

Dr. Bernardo Antonio Muñoz Riveroll

## Modalidad

En línea o presencial

## Dirigido a

Estudiantes de nivel medio superior, Orientadores e interesados

## Duración

90 minutos

## Requisitos

Sin registro previo

# Modernidad, posmodernidad en la práctica de la orientación educativa contemporánea

Curso

## Objetivo

Con base en una valoración de las teorías y discursos de la orientación educativa desarrollada en la modernidad, caracterizar el sentido y contenido que distingue a la práctica orientadora en el desarrollo de este siglo XXI.

## Temáticas

- La orientación educativa en la modernidad
- Los temas emergentes en la Orientación Educativa desde una mirada posmoderna de la sociedad globalizada
- Tendencias y perspectivas de la Práctica Orientadora

## Imparten

Dr. Bernardo Antonio Muñoz Riveroll

## Modalidad

En línea o presencial

## Dirigido a

Orientadores, tutores y docentes

## Duración

25 horas

## Requisitos

Registro previo



## EJE: DESARROLLO PSICOSOCIAL DE LA JUVENTUD

# Las voces de los estudiantes en el contexto post pandemia

Videoconferencia

### Objetivo

Que el alumno reflexione en los temas: la vida, la naturaleza, los valores, la escuela, el lazo social, y el significado de lo público para el retorno a la universidad.

### Temáticas

- El aprendizaje con bases sólidas
- La brecha digital
- Revaloración de la lectura
- La condición juvenil
- El regreso a la normalidad

### Imparten

Lic. Graciela Galicia Segura

### Modalidad

En línea o presencial

### Dirigido a

Estudiantes de nivel medio superior y superior

### Duración

2 horas

### Requisitos

Sin registro previo

# Elección: oportunidad de creación, apertura y saber

Videoconferencia

## Objetivo

Que el alumno tome sus decisiones como resultado de la información, la reflexión y el análisis del contexto y de sus propios recursos de estudiante y de su condición juvenil.

## Temáticas

- Elección como una oportunidad de creación, apertura y saber
- Cambios en los ambientes de aprendizaje en el contexto postpandemia
- Oportunidad de reafirmación y revaloración del sujeto-joven

## Imparten

Lic. Graciela Galicia Segura

## Modalidad

En línea o presencial

## Dirigido a

Estudiantes de nivel medio superior y superior

## Duración

2 horas

## Requisitos

Sin registro previo

# Manejo del estrés en confinamiento

Videoconferencia

## Objetivo

Comprender el mecanismo del estrés en la supervivencia y su adecuado uso en situaciones límite.

## Temáticas

- Estrés
- Manejo de Situaciones límite
- Estrategias para revertir el estrés

## Imparten

Dra. Ana Luz Flores Pacheco

## Modalidad

En línea o presencial

## Dirigido a

Estudiantes de nivel medio superior y superior, Madres y Padres de familia, Tutores o Maestros

## Duración

60 minutos

## Requisitos

Sin registro previo  
Cámaras abiertas

# Manejo amoroso de conflictos

Videoconferencia

## Objetivo

Comprender que el conflicto es una oportunidad de conocernos mejor.

## Temáticas

- Conflicto como oportunidad
- Conflicto como una parte de la vida
- Modelos de resolución de conflictos

## Imparten

Dra. Ana Luz Flores Pacheco

## Modalidad

En línea o presencial

## Dirigido a

Estudiantes de nivel medio superior y superior, Madres y Padres de familia, Tutores o Maestros

## Duración

60 minutos

## Requisitos

Sin registro previo  
Cámaras abiertas

# Estrés y bienestar emocional

Videoconferencia

## Objetivo

Conocer la importancia del estrés en la vida y el papel de los neurotransmisores para gestionarnos bienestar.

## Temáticas

- Estrés
- Neurotransmisores: adrenalina, cortisol, dopamina, serotonina

## Imparten

Dra. Ana Luz Flores Pacheco

## Modalidad

En línea o presencial

## Dirigido a

Estudiantes de nivel medio superior y superior, Madres y Padres de familia, Tutores o Maestros

## Duración

60 minutos

## Requisitos

Sin registro previo  
Cámaras abiertas

# Sostener el lazo ante la urgencia: manejo de problemas psicoeducativos del estudiante ante la pandemia

Curso

## Objetivo

Generar un espacio de análisis sobre la urgencia subjetiva que genera la pandemia en el estudiante universitario y su manejo a nivel psicoeducativo.

## Temáticas

- La pandemia y sus repercusiones
- Urgencia subjetiva ante la crisis
- Los cambios y el manejo de duelos
- El estudiante y el nuevo proceso educativo
- La mediación psicoeducativa en el abordaje del momento actual

## Imparten

Lic. María del Pilar Romero López y  
Lic. Silvia Elizabeth Arjona Lavalle

## Modalidad

En línea o presencial

## Dirigido a

Maestros, Orientadores o Tutores

Estudiantes de nivel medio superior y superior

Madres y Padres de familia

## Duración

7 sesiones de 180 minutos

## Requisitos

Registro previo

## EJE: APOYO AL APRENDIZAJE

# Estrategias para fortalecer la autorregulación

Videoconferencia

### Objetivo

Los (as) estudiantes fomentarán la autorregulación y adquirirán diferentes estrategias para ser eficaces y autónomos.

### Temáticas

- Autorregulación
- Conducta académica autorregulada
- Autorregulación del Aprendizaje
- Autorregulación de las emociones
- Estrategias para ser autorregulado

### Imparten

Esp. Dora María García Martínez

### Modalidad

En línea o presencial

### Dirigido a

Estudiantes de nivel medio superior y superior

### Duración

60 minutos

### Requisitos

Sin registro previo

# La autorregulación: herramienta importante para fortalecer mi enseñanza

Videoconferencia

## Objetivo

Los participantes fomentarán la autorregulación en sus estudiantes y adquirirán diferentes estrategias para autorregular su enseñanza.

## Temáticas

- Autorregulación
- Conducta académica autorregulada
- Autorregulación del Aprendizaje
- Autorregulación de la Enseñanza
- Autorregulación de las emociones
- Estrategias de Autorregulación

## Imparten

Esp. Dora María García Martínez

## Modalidad

En línea o presencial

## Dirigido a

Maestros, Orientadores o Tutores

## Duración

60 minutos

## Requisitos

Sin registro previo



# Organización para el estudio

Videoconferencia

## Objetivo

Los (as) estudiantes contarán con herramientas para organizar su estudio.

## Temáticas

- Organización
- Factores ambientales
- Organización del tiempo
- Organización del pensamiento
- Métodos de Estudio

## Imparten

Esp. Dora María García Martínez

## Modalidad

En línea o presencial

## Dirigido a

Estudiantes de nivel medio superior y superior

## Duración

60 minutos

## Requisitos

Sin registro previo

# Estrategias de aprendizaje

Videoconferencia

## Objetivo

Los (as) estudiantes analizarán diferentes estrategias de aprendizaje para que su aprendizaje sea significativo.

## Temáticas

- Estrategias de Aprendizaje
- Técnicas de Estudio
- Metodología de Estudio
- Organizadores gráficos: mapas conceptuales y mentales, redes semánticas, cuadros sinópticos y otros esquemas

## Imparten

Esp. Dora María García Martínez

## Modalidad

En línea o presencial

## Dirigido a

Estudiantes de nivel medio superior y superior

## Duración

60 minutos

## Requisitos

Sin registro previo

# Estilos de aprendizaje

Videoconferencia

## Objetivo

Los (as) estudiantes conocerán su estilo de aprendizaje y preferencia hemisférica para trabajar en sus áreas de oportunidad y ser con ello más eficaces.

## Temáticas

- Estilos de Aprendizaje
- ¿Cómo aprende tu cerebro?
- Preferencia hemisférica
- Perfiles dominantes
- Gimnasia Cerebral

## Imparten

Esp. Dora María García Martínez

## Modalidad

En línea o presencial

## Dirigido a

Estudiantes de nivel medio superior y superior

## Duración

60 minutos

## Requisitos

Sin registro previo

# Trabajo y aprendizaje cooperativo

Videoconferencia

## Objetivo

Los participantes analizarán la importancia y las características del trabajo cooperativo para fomentar el trabajo en equipo y el aprendizaje significativo de los estudiantes.

## Temáticas

- Aprendizaje cooperativo
- Grupo cooperativo
- Perfil del estudiante que trabaja cooperativamente
- Componentes del Trabajo cooperativo
- Tareas cooperativas

## Imparten

Esp. Dora María García Martínez

## Modalidad

En línea o presencial

## Dirigido a

Maestros, Orientadores o Tutores

## Duración

120 minutos

## Requisitos

Sin registro previo

# Manejo efectivo del tiempo de estudio

Videoconferencia

## Objetivo

Los (las) estudiantes contarán con estrategias para el manejo efectivo de sus actividades escolares y aprenderán a gestionar productivamente su tiempo de estudio.

## Temáticas

- Organización del tiempo
- Proceso de planificación
- Ladrones de tiempo
- Método del Pomodoro
- Planificadores electrónicos vs. Planificadores tradicionales

## Imparten

Esp. Dora María García Martínez

## Modalidad

En línea o presencial

## Dirigido a

Estudiantes de nivel medio superior y superior

## Duración

60 minutos

## Requisitos

Sin registro previo

# Autorregulación emocional

Videoconferencia

## Objetivo

Los (as) estudiantes analizarán y aplicarán diferentes estrategias para regular sus emociones en el ámbito escolar.

## Temáticas

- Autorregulación Emocional
- El papel de las Emociones en el aprendizaje
- Emociones adaptativas y Emociones desadaptativas
- Estrategias de Regulación emocional

## Imparten

Esp. Dora María García Martínez

## Modalidad

En línea o presencial

## Dirigido a

Estudiantes de nivel medio superior y superior

## Duración

60 minutos

## Requisitos

Sin registro previo

# Las ventajas de la gimnasia cerebral para mejorar el aprendizaje

Videoconferencia

## Objetivo

Conocer qué es gimnasia cerebral y las ventajas para mejorar la conexión de los hemisferios cerebrales y el aprendizaje.

## Temáticas

- Qué es gimnasia cerebral
- Tipos y usos
- Ejemplos de ejercicios

## Imparten

Dra. Ana Luz Flores Pacheco

## Modalidad

En línea o presencial

## Dirigido a

Estudiantes de nivel medio superior y superior, Madres y Padres de familia, Maestros en función de Tutores o Maestros

## Duración

60 minutos

## Requisitos

Sin registro previo  
Cámaras abiertas

# Las neurociencias en el aula

Videoconferencia

## Objetivo

Conocer los avances más importantes de las neurociencias y cómo aprovecharlas para aprender.

## Temáticas

- Las neurociencias
- Los neurotransmisores involucrados en la concentración y la memoria

## Imparten

Dra. Ana Luz Flores Pacheco

## Modalidad

En línea o presencial

## Dirigido a

Estudiantes de nivel medio superior y superior, Madres y Padres de familia, Maestros en función de Tutores o Maestros

## Duración

60 minutos

## Requisitos

Sin registro previo  
Cámaras abiertas



# Cuido mi bienestar y mejoro mi trayectoria educativa

Taller

## Objetivo

Qué el estudiante se haga responsable del cuidado de si, fortalecer su trayectoria educativa y mejorar su proceso de enseñanza aprendizaje.

## Temáticas

- El cuidado de si del joven universitario
- Itinerarios de la juventud
- Cambios en los ambientes de aprendizaje en el contexto postpandemia
- La relación del estudiante con el saber para reforzar su rendimiento académico

## Imparten

Lic. Graciela Galicia Segura

## Modalidad

En línea o presencial

## Dirigido a

Estudiantes de nivel medio superior y superior

## Duración

12 horas

## Requisitos

Registro previo  
Un mínimo de 15 participantes y un máximo de 25

## El aprendizaje basado en proyectos desde el enfoque de la complejidad. Diversas miradas de actores de la formación

Curso

### Objetivo

Desarrollar una metodología basada en proyectos de intervención escolar, desde la perspectiva de la complejidad e integración del conocimiento, de los sentidos que construyen los actores de la formación, para promover el pensamiento creativo en la resolución de problemas del aprendizaje de los estudiantes del bachillerato.

### Temáticas

- Diagnóstico de necesidades de enseñanza-aprendizaje
- Diversos métodos de enseñanza-aprendizaje
- Los principios de la complejidad
- El enfoque del aprendizaje basado en proyectos (ABP)
- Desarrollar una metodología, fundamentado en el Aprendizaje

Basado en Problemas y Proyectos (ABPP) acorde con las necesidades de aprendizaje de los estudiantes

### Imparten

Dr. Bonifacio Vuelvas Salazar

### Modalidad

Híbrida:  
1ª sesión presencial  
2ª, 3ª, 4ª virtual  
5ª sesión presencial

### Dirigido a

Orientadores y profesores de asignatura del nivel medio superior

### Duración

20 horas

### Requisitos

Registro previo  
Desempeñarse como profesor (a) de orientación y/o asignatura frente a grupo

Un mínimo de 25 participantes y un máximo de 30

# Cómo mejorar mi rendimiento académico

Curso

**Objetivo**

Reforzar la permanencia de los alumnos de licenciatura de nuevo ingreso.

**Temáticas**

Módulo 1. Resiliencia escolar  
Módulo 2. Autorregulación y organización para el estudio  
Módulo 3. Desarrollo de la lectura y escritura académica

**Imparten**

Dra. Libia Gómez Altamirano  
Dra. Mercedes Zanotto González  
Esp. Dora María García Martínez

**Modalidad**

En línea MOOC, Plataforma Classroom

**Dirigido a**

Estudiantes de nivel superior

**Duración**

12 horas

**Requisitos**

Registro previo  
Llenar un formulario

# Desarrollando mis habilidades para aprender de manera independiente

Taller

## Objetivo

Que el alumno cuente con diversas estrategias que le motiven al autoestudio y optimicen su desempeño académico.

## Temáticas

- ¿Qué es el aprendizaje autónomo?
- Importancia del aprendizaje autónomo para el aprendizaje
- El aprendizaje autónomo y la motivación
- Actitudes y motivación
- Administración del tiempo
- Comprensión lectora

- Estrategias de aprendizaje autónomo
- El Contrato de aprendizaje autónomo

## Imparten

Mtra. Claudia Ayluardo Archundia

## Modalidad

En línea o presencial

## Dirigido a

Estudiantes de nivel medio superior y superior

## Duración

4 sesiones de 180 minutos

## Requisitos

Registro previo

# Estrategias para promover el desarrollo del aprendizaje autónomo de los estudiantes

Curso

## Objetivo

Los participantes conocerán una aproximación teórica del aprendizaje autónomo y adquirirán estrategias y habilidades para fomentar el aprendizaje autónomo en los alumnos.

## Temáticas

- Aproximación teórica sobre el aprendizaje autónomo
- La importancia de la motivación para el aprendizaje autónomo
- Factores cognitivos y socioafectivos que intervienen en el aprendizaje autónomo
- Estrategias de aprendizaje
- Importancia de la comprensión lectora y la administración del tiempo para el aprendizaje autónomo
- Recursos Tecnológicos y aprendizaje autónomo
- La evaluación del aprendizaje autónomo

## Imparten

Mtra. Claudia Ayuardo Archundia

## Modalidad

En línea o presencial

## Dirigido a

Maestros, Orientadores o Tutores

## Duración

4 sesiones de 180 minutos

## Requisitos

Sin registro previo

# Aprendizaje y estrés

Taller

## Objetivo

Brindar información sobre la relación entre el aprendizaje y el estrés, para mejorar ambos, utilizando técnicas relajantes.

## Temáticas

- El aprendizaje como proceso biológico y bioquímico
- El papel del estrés como bloqueador del aprendizaje
- El manejo del equilibrio emocional en el aprendizaje

## Imparten

Dra. Ana Luz Flores Pacheco

## Modalidad

En línea o presencial

## Dirigido a

Maestros, Orientadores o Tutores

## Duración

120 minutos

## Requisitos

Registro previo

# Las ventajas de la gimnasia cerebral

Taller

## Objetivo

Conocer qué es gimnasia cerebral y las ventajas en el aprendizaje de jóvenes y adultos.

## Temáticas

- Qué es gimnasia cerebral
- Tipos y usos
- Ejercicios prácticos para mejorar la concentración y la memoria

## Imparten

Dra. Ana Luz Flores Pacheco

## Modalidad

En línea o presencial

## Dirigido a

Maestros, Orientadores o Tutores

## Duración

90 minutos

## Requisitos

Registro previo  
Cámara abierta

# Cerebro y memoria

Taller

## Objetivo

Conocer las partes del cerebro implicadas en la memorización y técnicas para mejorar su funcionamiento.

## Temáticas

- El cerebro triuno y el cerebro lesional
- Los descubrimientos de las neurociencias y los circuitos neuronales
- Memoria y ejercicios de desbloqueo de la memoria

## Imparten

Dra. Ana Luz Flores Pacheco

## Modalidad

En línea o presencial

## Dirigido a

Maestros, Orientadores o Tutores

## Duración

120 minutos

## Requisitos

Registro previo  
Cámara abierta



# Organiza tu tiempo

Taller

## Objetivo

Aprender a organizar el tiempo y llevar un registro de las metas por semana.

## Temáticas

- Organizar con el método cajitas

## Imparten

Dra. Ana Luz Flores Pacheco

## Modalidad

En línea o presencial

## Dirigido a

Maestros, Orientadores o Tutores

## Duración

120 minutos

## Requisitos

Registro previo  
Cámara abierta

# Manejo de conflictos

Taller

## Objetivo

Reflexionar sobre la importancia de conocer el estilo predominante de captar, procesar, trabajar y pensar la información.

## Temáticas

- Conflicto como oportunidad
- Conflicto como una parte de la vida
- Técnicas de autoconocimiento para resolver conflictos
- Modelos de resolución de conflictos

## Imparten

Dra. Ana Luz Flores Pacheco

## Modalidad

En línea o presencial

## Dirigido a

Maestros, Orientadores o Tutores

## Duración

120 minutos

## Requisitos

Registro previo  
Cámara abierta

# Estrategias académicas y emocionales para el aprendizaje con jóvenes

Taller

## Objetivo

Reflexión sobre problemáticas de rezago escolar, bajo y alto rendimiento, así como estrategias globales para mejorar el desempeño educativo.

## Temáticas

- Éxito Educativo, trayectoria escolar
- Rezago escolar y bajo rendimiento
- Hábitos del éxito académico
- Técnicas memoria, concentración y relajación
- Perder el miedo a hablar en público
- Armar un proyecto de vida académico

## Dirigido a

Maestros, Orientadores o Tutores

## Imparten

Dra. Ana Luz Flores Pacheco

## Duración

3 sesiones de 90 minutos

## Modalidad

En línea o presencial

## Requisitos

Registro previo  
Cámara abierta

# Estrategias para el manejo de grupos

Taller

## Objetivo

Los participantes conocerán estrategias académicas y emocionales para el manejo de grupos de aprendizaje.

## Temáticas

- Modelos de enseñanza aprendizaje
- Autoconfianza, escenas temidas
- Técnicas de manejo de grupos

## Imparten

Dra. Ana Luz Flores Pacheco

## Modalidad

En línea o presencial

## Dirigido a

Maestros, Orientadores o Tutores

## Duración

120 minutos

## Requisitos

Registro previo  
Cámara abierta

# Neurociencias para el aula en línea

Taller

**Objetivo**

Conocer algunos avances de las neurociencias que nos harán aprender y enseñar mejor.

**Temáticas**

- Avances de las Neurociencias
- Las emociones y el cerebro
- Aprendizaje, neurotransmisores, cerebro y el estrés
- Tips para el trabajo en línea

**Imparten**

Dra. Ana Luz Flores Pacheco

**Modalidad**

En línea o presencial

**Dirigido a**

Maestros, Orientadores o Tutores

**Duración**

120 minutos

**Requisitos**

Registro previo  
Cámara abierta

# Enriquece tus clases a través de actividades de diferentes estilos de aprendizaje

Taller

## Objetivos

- Conocer los estilos de aprendizaje de diferentes modelos.
- Conocer las partes del cerebro que captan, procesan, trabajan e integran la información.
- Valorar la importancia de enriquecer con diferentes actividades las clases.

## Temáticas

- Diferentes modelos de estilos de aprendizaje, como VAKT, hemisferios, cuadrantes y Felder
- Partes del cerebro que captan, procesan, trabajan e integran la información
- Actividades por estilo de aprendizaje

## Imparten

Dra. Ana Luz Flores Pacheco

## Modalidad

En línea o presencial

## Dirigido a

Maestros, Orientadores o Tutores

## Duración

Dos sesiones interactivas de 90 minutos

## Requisitos

Registro previo  
Cámara abierta

# Cómo ser un estudiante eficaz y autorregulado

Curso-taller

## Objetivo

El estudiante conocerá, analizará y aplicará diferentes estrategias que le ayudarán a autorregular su aprendizaje, su tiempo, su conducta y sus emociones, para convertirse en una persona eficaz y autónoma.

## Temáticas

- Autorregulación
- Conducta académica autorregulada
- Autorregulación del Aprendizaje
- Autorregulación de las emociones
- Planificación

## Imparten

Esp. Dora María García Martínez

## Modalidad

En línea o presencial

## Dirigido a

Estudiantes de nivel medio superior y superior

## Duración

3 sesiones de 120 minutos

## Requisitos

Registro previo

# La autorregulación: proceso efectivo en la enseñanza y la tutoría

Curso-taller

## Objetivo

Los participantes conocerán, analizarán y aplicarán diferentes estrategias que les ayudarán a ser personas autorreguladas con el objeto de que su enseñanza sea más eficaz y de igual forma, logren apoyar a sus estudiantes a convertirse en estudiantes autorregulados, eficaces y autónomos.

## Temáticas

- Autorregulación
- Conducta académica autorregulada
- Autorregulación de la Enseñanza y el Aprendizaje
- Autorregulación de las emociones

## Imparten

Esp. Dora María García Martínez

## Modalidad

En línea o presencial

## Dirigido a

Maestros, Orientadores o Tutores

## Duración

3 sesiones de 120 minutos

## Requisitos

Registro previo



# Apoyando a mi hijo (a) para que sea un (a) estudiante eficaz y autorregulado (a)

Curso-taller

## Objetivo

Los padres de familia conocerán y analizarán diferentes estrategias de autorregulación que les serán de utilidad para apoyar a su hijo en su proceso como estudiante universitario.

## Temáticas

- Estrategias de Autorregulación
- Autorregulación del aprendizaje
- Conducta académica autorregulada
- Autorregulación de las emociones

## Imparten

Esp. Dora María García Martínez

## Modalidad

En línea o presencial

## Dirigido a

Madres y Padres de Familia

## Duración

2 sesiones de 180 minutos

## Requisitos

Registro previo

# Organización para el estudio

Curso-taller

## Objetivo

El estudiante conocerá, reflexionará y analizará una propuesta metodológica, que le ayudará a organizar su estudio y autorregular su aprendizaje, con el objeto de que éste sea significativo.

## Temáticas

- Organización
- Factores ambientales
- Organización del tiempo
- Organización del pensamiento
- Métodos de Estudio
- Metodología de Estudio

## Imparten

Esp. Dora María García Martínez

## Modalidad

En línea o presencial

## Dirigido a

Estudiantes de nivel medio superior y superior

## Duración

3 sesiones de 120 minutos

## Requisitos

Registro previo

# La organización para el estudio: una herramienta eficaz para el estudiante

Curso-taller

## Objetivo

El participante conocerá, reflexionará y analizará una propuesta metodológica que apoyará a sus estudiantes a organizar su estudio para fomentar que su aprendizaje sea significativo.

## Temáticas

- Organización
- Metodología de estudio
- Factores ambientales
- Organización del tiempo
- Organización del pensamiento
- Métodos de Estudio

## Imparten

Esp. Dora María García Martínez

## Modalidad

En línea o presencial

## Dirigido a

Maestros, Orientadores o Tutores

## Duración

3 sesiones de 180 minutos

## Requisitos

Registro previo

# ¿Cómo apoyar a mi hijo para que se organice mejor en la escuela?

Curso-taller

## Objetivo

Los padres de familia conocerán y analizarán una propuesta metodológica con la que podrán apoyar a sus hijos para que se organicen más efectivamente en sus actividades escolares.

## Temáticas

- Organización
- Metodología de estudio
- Factores ambientales
- Organización del tiempo
- Organización del pensamiento

## Imparten

Esp. Dora María García Martínez

## Modalidad

En línea o presencial

## Dirigido a

Madres y Padres de Familia

## Duración

2 sesiones de 180 minutos

## Requisitos

Registro previo

# Estrategias de aprendizaje

Curso-taller

## Objetivo

Que los estudiantes cuenten con estrategias de aprendizaje y técnicas de estudio, con el propósito de facilitar que su aprendizaje sea significativo y que repercute en su rendimiento académico.

## Temáticas

- Autoevaluación en estrategias de aprendizaje
- Organizadores gráficos
- Conducta académica autorregulada
- Planificación de actividades
- Seguimiento de instrucciones

- Desarrollo de hábitos académicos y de autocuidado
- Atención
- Memoria
- Comprensión de la lectura y técnicas de estudio

## Imparten

Esp. Dora María García Martínez

## Modalidad

En línea o presencial

## Dirigido a

Estudiantes de nivel medio superior y superior

## Duración

3 sesiones de 180 minutos

## Requisitos

Registro previo

# Estrategias de enseñanza - aprendizaje

Curso-taller

## Objetivo

Preparar profesionales de la educación como facilitadores de estrategias de aprendizaje, aplicando los conceptos teóricos y metodológicos del enfoque constructivista, con el propósito de que faciliten el aprendizaje significativo de los estudiantes para incidir en su rendimiento académico.

## Temáticas

- Constructivismo
- Aprendizaje
- Estrategias instruccionales y de enseñanza - aprendizaje
- Zona de desarrollo próximo
- Autorregulación

- Aprendizaje significativo
- Aprendizaje cooperativo
- Conocimientos previos
- Objetivos cognitivos
- Test de estrategias de aprendizaje

## Imparten

Esp. Dora María García Martínez

## Modalidad

En línea o presencial

## Dirigido a

Maestros, Orientadores o Tutores

## Duración

4 sesiones de 180 minutos

## Requisitos

Registro previo

# Estilos de aprendizaje

Curso-taller

## Objetivo

Proporcionar a los estudiantes, las herramientas necesarias para que conozcan, identifiquen y evalúen su estilo de aprendizaje con el propósito de que apliquen diferentes estrategias de mejora y potencialicen un aprendizaje eficaz.

## Temáticas

- Estilos de Aprendizaje
- Diferencias individuales
- Estilos cognitivos
- Preferencia hemisférica
- Perfiles dominantes
- Inteligencias múltiples
- Gimnasia Cerebral

## Imparten

Esp. Dora María García Martínez

## Modalidad

En línea o presencial

## Dirigido a

Estudiantes de nivel medio superior y superior

## Duración

4 sesiones de 180 minutos

## Requisitos

Registro previo

# Estilos de enseñanza - aprendizaje

Curso-taller

## Objetivo

Proporcionar a los participantes las herramientas necesarias para conocer, identificar, desarrollar, aplicar y evaluar los estilos de aprendizaje de los estudiantes y fomentar con ello una enseñanza y un aprendizaje más significativos.

## Temáticas

- Utilización de conocimientos previos
- Establecimiento de metas y objetivos de aprendizaje aplicando diferentes estrategias de aprendizaje empleando la reflexión y el análisis como proceso metacognitivo

- Aplicando estrategias de autorregulación
- El trabajo individual y el aprendizaje cooperativo

## Imparten

Esp. Dora María García Martínez

## Modalidad

En línea o presencial

## Dirigido a

Maestros, Orientadores o Tutores

## Duración

4 sesiones de 180 minutos

## Requisitos

Registro previo



# Cómo fomentar el aprendizaje significativo de los estudiantes

Curso-taller

## Objetivo

Los participantes contarán con una metodología que apoye su quehacer profesional, que le de los elementos necesarios para concebir, entender, explicar, instrumentar y evaluar el proceso de enseñanza, y promover con ello el aprendizaje significativo de los estudiantes.

## Temáticas

- Aprendizaje significativo
- Aprender a aprender
- Zona de desarrollo próximo estrategia instruccional y de aprendizaje
- Autorregulación
- Aprendizaje cooperativo conocimientos previos
- Metas y objetivos de aprendizaje
- Motivación para aprender

## Imparten

Esp. Dora María García Martínez

## Modalidad

En línea o presencial

## Dirigido a

Maestros, Orientadores o Tutores

## Duración

4 sesiones de 180 minutos

## Requisitos

Registro previo

# Cuando se aprende se siente: manejo del estrés escolar

Curso-taller

## Objetivo

Compartir un espacio de análisis sobre los elementos subjetivos que surgen al realizar un proyecto educativo.

## Temáticas

- El malestar en la escuela
- Repercusión psicoeducativa del conflicto
- Análisis de condiciones de estrés
- Alternativas de solución psicoeducativa

## Imparten

Lic. María del Pilar Romero López y  
Lic. Silvia Elizabeth Arjona Lavalle

## Modalidad

En línea o presencial

## Dirigido a

Maestros, Orientadores o Tutores  
Estudiantes de nivel medio superior y superior

## Duración

5 sesiones de 180 minutos

## Requisitos

Registro previo

# Oferta de la Bolsa Universitaria de Trabajo



**Solicitud de actividades:**  
[dgoae.correspondencia@unam.mx](mailto:dgoae.correspondencia@unam.mx)

## Obteniendo el trabajo que deseo

### Objetivo

Ofrecer a las y los alumnos, egresadas y egresados herramientas modernas para apoyarles en su proceso de búsqueda de empleo, de acuerdo con sus capacidades, competencias y motivaciones personales.

### Temario

- Encontrando la mejor opción
- Las competencias y el desempeño notable
- Motivación para el desempeño
- Haciendo la comparación entre tus competencias y las del puesto
- La entrevista
- El currículum
- Competencias

### Imparten

Lic. Laura Patricia Montoya Jiménez  
Lic. Yazmin Barrales Zarza  
Lic. Ruth Méndez Hernández  
Mtra. Susana Chávez Jaramillo  
Lic. Luz del Carmen Sanabria  
Miravete  
Elizabeth Navarrete Morales  
Paola Gabriela Sosa Flores

### Modalidad

En línea, a través de la plataforma Zoom

### Dirigido a

Alumnado, egresadas y egresados de licenciatura y posgrado

### Duración

Una sesión de 3 horas

Registro de 20 universitarios \*mínimo cinco asistentes para llevar a cabo el taller

A solicitud de las entidades académicas

# Herramientas para elaborar un currículum

## Objetivo

Ofrecer a las y los alumnos, egresadas y egresados herramientas basadas en el Modelo de Competencias que permiten la elaboración de un currículum efectivo que garantice el interés del reclutador.

## Temario

- ¿Qué es un currículum vitae?
- Análisis de los requerimientos para el puesto
- Ajustar el perfil profesional al puesto seleccionado
- ¿Cómo organizo mi currículum?
- Aumenta tus posibilidades de éxito...
- 35 horrores en el currículum ¡Evita cometerlos!

## Imparten

Lic. Laura Patricia Montoya Jiménez  
 Lic. Yazmin Barrales Zarza  
 Lic. Ruth Méndez Hernández  
 Mtra. Susana Chávez Jaramillo  
 Lic. Luz del Carmen Sanabria Miravete  
 Elizabeth Navarrete Morales  
 Paola Gabriela Sosa Flores

## Modalidad

En línea a través de la plataforma Zoom

## Dirigido a

Alumnado, egresadas y egresados de licenciatura y posgrado

## Duración

Una sesión de 3 horas

Registro de 20 universitarios \*mínimo cinco asistentes para llevar a cabo el taller

A solicitud de las entidades académicas

# Preparando mi entrevista de trabajo

## Objetivo

Apoyar a las y los participantes en la preparación de una entrevista de trabajo exitosa por medio de estrategias que les permitan mostrar sus mejores logros y competencias.

## Temario

- ¿Qué es una entrevista de trabajo?
- Importancia de la entrevista de trabajo
- Estructura de la entrevista de trabajo (fases)
- Conociendo mis competencias emocionales para un desempeño exitoso en la entrevista de trabajo
- Puntos clave para la preparación de la entrevista. Evaluando esta experiencia
- Reafirmando los aprendizajes

## Imparten

Lic. Laura Patricia Montoya Jiménez  
Lic. Yazmin Barrales Zarza  
Lic. Ruth Méndez Hernández  
Mtra. Susana Chávez Jaramillo  
Elizabeth Navarrete Morales  
Paola Gabriela Sosa Flores

## Modalidad

En línea a través de la plataforma Zoom

## Dirigido a

Alumnado, egresadas y egresados de licenciatura y posgrado

## Duración

Una sesión de 3 horas

Registro de 20 universitarios \*mínimo cinco asistentes para llevar a cabo el taller

A solicitud de las entidades académicas

# Inteligencia emocional y éxito profesional

## Objetivo

Favorecer en las y los estudiantes, egresadas y egresados de licenciatura el conocimiento de sí mismos, el manejo adecuado de sus emociones, así como la capacidad de mejorar sus habilidades sociales con el propósito de que logren identificar y desarrollar las competencias que les permitan alcanzar el éxito profesional.

## Temario

- Primera Sesión: Integración. Encuadre. Un primer acercamiento a la Inteligencia Emocional.
- Segunda Sesión: Reconociendo los componentes que integran la Inteligencia Emocional: Autorregulación y Motivación
- Tercera Sesión: Reconociendo los componentes que integran la Inteligencia Emocional: Empatía y Habilidades Sociales
- Cuarta sesión. La Inteligencia Emocional en la Vida Cotidiana. Desarrollo Profesional
- Quinta sesión: Inteligencia Emocional y Competencias Profesionales
- Sexta Sesión: Inteligencia Emocional y Éxito Profesional

## Imparten

Lic. Ruth Méndez Hernández  
Lic. Laura Patricia Montoya

## Dirigido a

Alumnado, egresadas y egresados de licenciatura y posgrado

A solicitud de las entidades académicas

## Modalidad

En línea a través de la plataforma Zoom

## Duración

Taller presencial seis sesiones de 3 horas / Taller en línea cuatro sesiones de 2 horas

## ¿Cómo enriquecer mi currículum de prácticas profesionales?

### Objetivo

Proporciona a las y los estudiantes, egresadas y egresados UNAM herramientas basadas en el Modelo de Competencias que permiten la elaboración de un currículum efectivo que garantice el interés del reclutador.

### Temario

- ¿Qué es un currículum?
- ¿Cuál es tu perfil profesional?
- Empresa/Institución
- ¿A qué puesto me voy a postular?
- Requisitos que solicitan en la vacante, destácalos en tu currículum
- Estructura de un CV
- Competencias Profesionales

### Imparten

Lic. Yazmin Barrales Zarza  
Lic. Luz del Carmen Sanabria  
Miravete

### Modalidad

En línea a través  
de la plataforma Zoom

### Dirigido a

Alumnado, egresadas y egresados  
de licenciatura y posgrado

### Duración

Una sesión de 2 a 3 horas

A solicitud de las entidades académicas



## Las cinco competencias básicas que buscan las y los empleadores

### Objetivo

Que las y los participantes conozcan las cinco competencias básicas que buscan los empleadores para aprender a desarrollarlas.

### Temario

- ¿Qué está pasando en el mercado de trabajo?
- ¿Qué buscan los empleadores en las y los jóvenes?
- ¿Por qué hablar de competencias y qué son?
- Las cinco competencias básicas que buscan los empleadores en las y los jóvenes
- ¿Cómo puedo identificar y expresar que tengo esas competencias?

### Imparten

Lic. Laura Patricia Montoya Jiménez  
 Lic. Yazmin Barrales Zarza  
 Lic. Ruth Méndez Hernández  
 Mtra. Susana Chávez Jaramillo  
 Lic. Luz del Carmen Sanabria Miravete  
 Elizabeth Navarrete Morales  
 Paola Gabriela Sosa Flores

### Modalidad

En línea a través de la plataforma Zoom

### Dirigido a

Alumnado, egresadas y egresados de licenciatura y posgrado

### Duración

Tres sesiones de 2 horas/  
 Una sesión de 2 a 3 horas

A solicitud de las entidades académicas

## Las cinco competencias básicas para desarrollarme profesionalmente

### Objetivo

Que las y los participantes conozcan las cinco competencias básicas para su desarrollo profesional.

### Temario

- Mis fortalezas y debilidades
- ¿Por qué hablar de competencias y qué son?
- Las cinco competencias básicas para apoyar mi desarrollo profesional
- ¿Cómo puedo identificarlas y desarrollarlas?

### Imparten

Lic. Laura Patricia Montoya Jiménez  
Lic. Yazmin Barrales Zarza  
Lic. Ruth Méndez Hernández  
Mtra. Susana Chávez Jaramillo  
Lic. Luz del Carmen Sanabria Miravete  
Elizabeth Navarrete Morales  
Paola Gabriela Sosa Flores

### Modalidad

En línea a través de la plataforma Zoom

### Dirigido a

Alumnado de bachillerato

### Duración

Tres sesiones de 2 horas

A solicitud de las entidades académicas

# Herramientas digitales para la búsqueda de empleo

Videoconferencia

## Objetivo

El alumno(a) conocerá las principales herramientas que le permitirán desarrollar una estrategia de búsqueda de empleo.

## Temario

- Empleabilidad
- Búsqueda de empleo
- Marketing personal
- Videocurrículum
- LinkedIn
- Portales de empleo

## Imparten

Mtra. Susana Chávez Jaramillo  
Elizabeth Navarrete Morales  
Paola Gabriela Sosa Flores  
Lic. Yazmin Barrales Zarza

## Modalidad

En línea a través  
de la plataforma Zoom

## Dirigido a

Alumnado, las y los egresados de  
licenciatura y posgrado de la UNAM

## Duración

1 hora más sesión de preguntas y  
respuestas

A solicitud de las entidades académicas

# Selección por competencias; metodología STAR

Videoconferencia

## Objetivo

El alumno(a) conocerá la metodología de selección por competencias denominada STAR.

## Temario

- Selección de personal
- Entrevista de trabajo
- Definición de competencias
- Estrategia de venta profesional
- Metodología STAR

## Imparten

Mtra. Susana Chávez Jaramillo  
Lic. Laura Patricia Montoya Jiménez  
Lic. Ruth Méndez Hernández  
Lic. Yazmin Barrales Zarza  
Lic. Luz del Carmen Sanabria  
Miravete  
Elizabeth Navarrete Morales  
Paola Gabriela Sosa Flores

## Modalidad

En línea a través  
de la plataforma Zoom

## Dirigido a

Alumnado, las y los egresados de  
licenciatura y posgrado de la UNAM

## Duración

1 hora más sesión de preguntas y  
respuestas

A solicitud de las entidades académicas

# Búsqueda de empleo

Videoconferencia

## Objetivo

El alumno(a) conocerá los principales elementos que debe contemplar la definición de una estrategia de búsqueda de empleo efectiva.

## Temario

- Análisis de vacantes
- Reclutamiento y selección de personal
- Mercado de trabajo
- Estrategia para buscar empleo
- CV y entrevista: consejos rápidos
- Horrores en el CV y entrevista

## Imparten

Mtra. Susana Chávez Jaramillo  
Elizabeth Navarrete Morales  
Paola Gabriela Sosa Flores  
Lic. Yazmin Barrales Zarza

## Modalidad

En línea a través  
de la plataforma Zoom

## Dirigido a

Alumnado, las y los egresados de licenciatura y posgrado de la UNAM

## Duración

1 hora más sesión de preguntas y respuestas

A solicitud de las entidades académicas

# ¿Cómo obtener experiencia mientras estudio?

Videoconferencia

## Objetivo

El alumnos(a) identificará los aspectos clave para gestionar y generar experiencia durante su paso por la universidad.

## Temario

- Planea tu trayectoria académica: elección de materias, idiomas, intercambio académico, voluntariado, prácticas profesionales, programas de Becarios, servicio social, titulación
- Programas de Trainee

## Imparten

Mtra. Susana Chávez Jaramillo  
Paola Gabriela Sosa Flores  
Lic. Yazmin Barrales Zarza

## Modalidad

En línea a través  
de la plataforma Zoom

## Dirigido a

Alumnado, las y los egresados de licenciatura y posgrado de la UNAM

## Duración

1 hora más sesión de preguntas y respuestas

A solicitud de las entidades académicas

# Consejos para un currículum efectivo

Videoconferencia

## Objetivo

El alumno(a) identificará los elementos más importantes para estructurar un currículum efectivo.

## Temario

- ¿Qué es un currículum?
- ¿Cuál es tu perfil profesional?
- Estructura de un CV

## Imparten

Mtra. Susana Chávez Jaramillo  
Elizabeth Navarrete Morales  
Paola Gabriela Sosa Flores  
Lic. Yazmin Barrales Zarza  
Lic. Luz del Carmen Sanabria  
Miravete

## Modalidad

En línea a través  
de la plataforma Zoom

## Dirigido a

Alumnado, las y los egresados de  
licenciatura y posgrado de la UNAM

A solicitud de las entidades académicas

## Duración

1 hora más sesión de  
preguntas y respuestas

# Tips para una entrevista de trabajo exitosa

Videoconferencia

## Objetivo

El alumno(a) identificará los elementos más importantes para enfrentarse a una entrevista exitosa.

## Temario

- ¿Qué es una entrevista de trabajo?
- Antes de la entrevista laboral
- Durante la entrevista laboral
- Después de la entrevista laboral
- Competencias profesionales

## Imparten

Mtra. Susana Chávez Jaramillo  
Elizabeth Navarrete Morales  
Paola Gabriela Sosa Flores  
Lic. Ruth Méndez Hernández  
Lic. Yazmin Barrales Zarza  
Lic. Luz del Carmen Sanabria  
Miravete

## Modalidad

En línea a través  
de la plataforma Zoom

## Dirigido a

Alumnado, las y los egresados de  
licenciatura y posgrado de la UNAM

## Duración

1 hora más sesión de preguntas y  
respuestas

A solicitud de las entidades académicas



# Mercado laboral para universitarios

Videoconferencia

## Objetivo

El alumno(a) identificará los elementos más importantes que conforman el mercado laboral.

## Temario

- ¿Qué es el mercado laboral?
- Tendencias del mercado laboral
- Requisitos de ingreso al mercado laboral

## Imparten

Mtra. Susana Chávez Jaramillo  
Lic. Yazmin Barrales Zarza

## Modalidad

En línea a través  
de la plataforma Zoom

## Dirigido a

Alumnado, las y los egresados de licenciatura y posgrado de la UNAM

## Duración

1 hora más sesión de preguntas y respuestas

A solicitud de las entidades académicas

## Y después de estudiar... ¿Qué sigue? Mercado laboral

Videoconferencia

### Objetivo

El alumno(a) identificará los elementos esenciales del mercado laboral al momento de elegir una carrera profesional.

### Temario

- Elección de carrera
- Toma de decisiones informadas
- Mercado de trabajo

### Imparten

Mtra. Susana Chávez Jaramillo

### Modalidad

En línea a través de la plataforma Zoom

### Dirigido a

Alumnado del bachillerato de la UNAM

### Duración

1 hora más sesión de preguntas y respuestas

A solicitud de las entidades académicas

# Candidat@s vs. Reclutadores en mercados laborales que cambian

Videconferencia

## Objetivo

El alumno(a) identificará la perspectiva de los candidatos y de los reclutadores en un proceso de búsqueda de empleo.

## Temario

- Reconfiguración de mercados laborales
- Empleo del futuro
- Contexto nacional
- Entorno disruptivo
- Entorno VUCA
- Los puestos del futuro
- Estrategia de búsqueda de empleo

## Imparten

Mtra. Susana Chávez Jaramillo

## Modalidad

En línea a través de la plataforma Zoom

## Dirigido a

Alumnado, las y los egresados de licenciatura y posgrado de la UNAM

## Duración

1 hora más sesión de preguntas y respuestas

A solicitud de las entidades académicas

# ¿Qué son las habilidades para la vida?

Videoconferencia

## Objetivo

Las y los participantes conocerán las diez habilidades propuestas por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

## Temario

- Habilidades para la vida propuestas por la OMS
- Su aplicación en la vida cotidiana

## Imparten

Lic. Ruth Méndez Hernández

## Modalidad

En línea a través de la plataforma Zoom

## Dirigido a

Alumnado del bachillerato, licenciatura y posgrado  
Público general

## Duración

1 hora más sesión de preguntas y respuestas

A solicitud de las entidades académicas

# Manejo y solución de conflictos en el trabajo

Videoconferencia

## Objetivo

Las y los participantes identificarán formas de manejar el conflicto, a través de la Inteligencia Emocional.

## Temario

- ¿Qué es el conflicto?
- Formas de resolución de conflicto
- La Inteligencia Emocional en la prevención y resolución del conflicto

## Imparten

Lic. Ruth Méndez Hernández

## Modalidad

En línea a través de la plataforma Zoom

## Dirigido a

Alumnado de licenciatura, posgrado

Egresadas y egresados

A solicitud de las entidades académicas

## Duración

1 hora más sesión de preguntas y respuestas

# La inteligencia emocional en la vida académica y profesional

Videoconferencia

## Objetivo

Las y los participantes conocerán la importancia de la Inteligencia Emocional en su vida académica y laboral.

## Temario

- ¿Qué son las emociones?
- Inteligencia Emocional
- Competencias Profesionales

## Imparten

Lic. Ruth Méndez Hernández  
Lic. Laura Montoya Jiménez

## Modalidad

En línea a través  
de la plataforma Zoom

## Dirigido a

Alumnado de licenciatura y  
posgrado

Egresadas y egresados

A solicitud de las entidades académicas

## Duración

1 hora más sesión de preguntas y  
respuestas

# Autoconocimiento y carrera profesional

Videoconferencia

## Objetivo

Las y los participantes reconocerán la importancia del autoconocimiento en el desarrollo de su carrera profesional.

## Temario

- ¿Quién soy?
- ¿A dónde voy?
- ¿Qué tiene que ver mi autoconocimiento con mi carrera profesional?

## Imparten

Lic. Ruth Méndez Hernández

## Modalidad

En línea a través de la plataforma Zoom

## Dirigido a

Alumnado de bachillerato y licenciatura

## Duración

1 hora más sesión de preguntas y respuestas

A solicitud de las entidades académicas

# Las cinco competencias básicas que buscan las y los empleadores

Videoconferencia

## Objetivo

Que las y los participantes conozcan las cinco competencias básicas que buscan los empleadores para aprender a desarrollarlas.

## Temario

- ¿Qué está pasando en el mercado de trabajo?
- ¿Qué buscan los empleadores en las y los jóvenes?
- Las cinco competencias básicas que buscan los empleadores en las y los jóvenes

## Imparten

Lic. Laura Patricia Montoya  
Lic. Ruth Méndez Hernández  
Elizabeth Navarrete Morales  
Lic. Yazmin Barrales Zarza  
Mtra. Susana Chávez Jaramillo  
Lic. Luz del Carmen Sanabria  
Miravete

## Modalidad

En línea a través de la plataforma Zoom

## Dirigido a

Alumnado, egresadas y egresados de licenciatura y posgrado

## Duración

1 hora más sesión de preguntas y respuestas

A solicitud de las entidades académicas



# Las cinco competencias básicas para desarrollarme profesionalmente

Videoconferencia

## Objetivo

Que las y los participantes conozcan las cinco competencias básicas para su desarrollo profesional.

## Temario

- Mis fortalezas y debilidades
- ¿Por qué hablar de competencias y qué son?
- Las cinco competencias básicas para apoyar mi desarrollo profesional

## Imparten

Lic. Laura Patricia Montoya  
 Lic. Ruth Méndez Hernández  
 Elizabeth Navarrete Morales  
 Lic. Yazmin Barrales Zarza  
 Mtra. Susana Chávez Jaramillo  
 Lic. Luz del Carmen Sanabria  
 Miravete

## Modalidad

En línea a través de la plataforma Zoom

## Dirigido a

Alumnado de bachillerato

## Duración

1 hora más sesión de preguntas y respuestas

A solicitud de las entidades académicas

# Oferta Equidad de Género y Prevención de la Violencia



**Solicitud de actividades:**  
[dgoae.correspondencia@unam.mx](mailto:dgoae.correspondencia@unam.mx)

# ¿Qué onda con los estereotipos de género en las relaciones de pareja?

Taller

## Objetivo

Que las y los participantes conozcan las implicaciones que tienen los estereotipos de género en las relaciones de pareja e identifiquen la coeducación como una forma de dismantelar los estereotipos de género

## Temario

- ¿Qué son los estereotipos?
- Estereotipos de género
- Roles de género y cómo se vivencian en la pareja
- Estereotipos sexistas más comunes
- Importancia de la coeducación en la pareja y familia.

## Imparten

Ruth Méndez Hernández  
Laura Patricia Montoya

## Modalidad

Taller en línea a través de la plataforma zoom

## Dirigido a

Alumnado de bachillerato y licenciatura

## Duración

Máximo 20 participantes,  
mínimo 10

A solicitud de las entidades académicas

# Cultivando el buentrato en mis relaciones

Taller

## Objetivo

Que las y los participantes conozcan el modelo del buentrato como una alternativa transformadora en su vida cotidiana.

## Temario

- ¿Qué son los estereotipos?
- ¿Qué es el buentrato?
- Buentrato Personal
- Buentrato Relacional
- Buentrato Social

## Imparten

Lic. Laura Patricia Montoya  
Lic. Ruth Méndez Hernández

## Modalidad

En línea a través  
de la plataforma Zoom

## Dirigido a

Alumnado de bachillerato y  
licenciatura

## Duración

Tres sesiones de dos horas  
Máximo 20 participantes,  
mínimo 10/ una sesión de 3 horas

A solicitud de las entidades académicas

# Como joven ¿qué siento ante el escenario presente y futuro?

Micro taller

## Objetivo

Reconocer qué emociones se manifiestan en tiempos de confinamiento. Además, brindar estrategias para mejorar su estado emocional.

## Temario

- Emociones más significativas
- Emociones que afectan mi cuerpo
- Estrategias de meditación, yoga, mindfulness

## Imparten

Marcela Valadés Morales  
Dalila Luz Ocaña

## Modalidad

Taller virtual

## Dirigido a

Estudiantes de bachillerato y licenciatura

## Duración

2 sesiones de 3 horas  
20 participantes

## ¿Cómo ha sido la dinámica en mi relación de pareja en la actualidad?

Micro taller

### Objetivo

Promover la cultura del buentrato en las relaciones de pareja en los y las jóvenes a fin de brindar estrategias y herramientas que promuevan el respeto, la comunicación asertiva, convivencia sana y de autocuidado en la actualidad.

### Temario

- ¿Qué es el buentrato?
- Vínculos afectivos de buentrato.
- Dimensiones del buentrato.
- Escenarios de pareja en tiempos de confinamiento.

### Imparten

Marcela Valadés Morales  
Dalila Luz Ocaña

### Modalidad

Taller virtual

### Dirigido a

Estudiantes de bachillerato y licenciatura

### Duración

2 sesiones de 3 horas para 20 participantes

# Recuperando mi autoestima en tiempos de pandemia

Micro taller

## Objetivo

Conocer los elementos que componen la autoestima y reflexionar cómo ha sido trastocada en tiempos de confinamiento.

## Temario

- ¿Qué es la autoestima?
- Elementos de la autoestima
- Empatía y asertividad
- Tips de buentrato

## Imparten

Marcela Valadés Morales  
Dalila Luz Ocaña

## Modalidad

Taller virtual

## Dirigido a

Estudiantes de bachillerato y licenciatura

## Duración

2 sesiones de 3 horas para 20 participantes

# Estrategias para mejorar mi calidad de vida en casa

Micro taller

## Objetivo

Proporcionar estrategias y herramientas emocionales y lúdicas para mejorar la calidad de vida en casa.

## Temario

- Identificar emociones.
- La relación con mi familia.
- Situaciones en casa (perdida de trabajo, violencia, perdida de un familiar)

## Imparten

Marcela Valadés Morales  
Dalila Luz Ocaña

## Modalidad

Taller virtual

## Dirigido a

Estudiantes de bachillerato y licenciatura

## Duración

Una sesión de 3 horas para 20 participantes



# Manejo emocional: sus implicaciones e impacto en el desempeño profesional

Videoconferencia

## Objetivo

Los y las participantes identificarán elementos importantes para el manejo adecuado de las emociones y el impacto que tiene en su desempeño profesional.

## Temario

- ¿Qué son las emociones?
- Influencia de las emociones en la vida cotidiana y en el desempeño profesional.
- Inteligencia Emocional
- Tips para manejo de emociones en el empleo

## Imparten

Lic. Ruth Méndez Hernández

## Modalidad

En línea a través de la plataforma Zoom

## Dirigido a

Alumnado y egresados  
Público en general

## Duración

1 hora más sesión de preguntas y respuestas

A solicitud de las entidades académicas

# ¿Qué onda con los estereotipos de género en las relaciones de pareja?

Videoconferencia

## Objetivo

Que las y los participantes conozcan las implicaciones que tienen los estereotipos de género en las relaciones de pareja e identifiquen la coeducación como una forma de dismantelar los estereotipos de género

## Temario

- ¿Qué son los estereotipos?
- Estereotipos de género
- Roles de género y cómo se vivencian en la pareja
- Estereotipos sexistas más comunes
- Importancia de la coeducación en la pareja y familia

## Imparten

Laura Patricia Montoya  
Ruth Méndez Hernández

## Modalidad

Videoconferencia

## Dirigido a

Alumnado de bachillerato y licenciatura

## Duración

Una hora sin límite de asistentes

A solicitud de las entidades académicas

# Cultivando el buentrato en mis relaciones

Videoconferencia

## Objetivo

Que las y los participantes conozcan el modelo del buentrato como una alternativa transformadora en su vida cotidiana

## Temario

- ¿Qué es el buentrato?
- Buentrato Personal
- Buentrato Relacional
- Buentrato Social

## Imparten

Laura Patricia Montoya  
Ruth Méndez Hernández

## Modalidad

Videoconferencia

## Dirigido a

Alumnado de bachillerato y licenciatura

## Duración

Una hora, sin límite de asistentes

A petición de las entidades académicas

# Habilidades sociales vs. acoso escolar

Videoconferencia

## Objetivo

Comprender la importancia de las habilidades sociales para la prevención del acoso escolar.

## Temario

- Qué son las habilidades sociales
- Cómo se adquieren
- La función de las habilidades sociales
- Qué es acoso escolar
- Tipos de acoso
- Contribución de las habilidades sociales en la prevención del acoso escolar

## Imparten

Lic. Patricia Gómez Esqueda

## Modalidad

En línea a través de la plataforma Zoom

## Dirigido a

Alumnado

## Duración

1 hora más sesión de preguntas y respuestas

A solicitud de las entidades académicas.

# Las habilidades sociales: una herramienta para convivir mejor

Videoconferencia

## Objetivo

Identificar qué son las habilidades sociales y su contribución para tener mejores relaciones.

## Temario

- Qué son las habilidades sociales
- Cómo las aprendemos
- Cómo se enseñan
- Tipos de habilidades sociales

## Imparten

Lic. Patricia Gómez Esqueda

## Modalidad

En línea a través de la plataforma Zoom

## Dirigido a

Alumnado

## Duración

1 hora más sesión de preguntas y respuestas

A solicitud de las entidades académicas.

# Comunicación emocional asertiva

Videoconferencia

## Objetivo

Proporcionar herramientas necesarias para establecer una comunicación efectiva que permita el manejo de las emociones.

## Temario

- Comunicación
- Percepción
- Manejo de las emociones

## Imparten

Mtra. Angélica Patricia Cuevas  
Casillas

## Modalidad

En línea a través  
de la plataforma Zoom

## Dirigido a

Alumnado, profesorado y  
trabajadores

## Duración

1 hora más sesión de preguntas y  
respuestas

A solicitud de las entidades académicas

# Autoestima y calidad de vida

Videoconferencia

## Objetivo

Adquirir estrategias de autoestima con la finalidad de llevarlas a la práctica y permita aumentar la calidad de vida.

## Temario

- Qué es la autoestima
- Tips para fortalecer la autoestima

## Imparten

Mtra. Angélica Patricia Cuevas  
Casillas

## Modalidad

En línea a través  
de la plataforma Zoom

## Dirigido a

Alumnado, profesorado y  
trabajadores

## Duración

1 hora más sesión de preguntas y  
respuestas

A solicitud de las entidades académicas

# Convivencia civilizada vs. violencia cotidiana

Videokonferencia

## Objetivo

Reconocer las características de la convivencia civilizada y de la violencia cotidiana.

## Temario

- Características principales de la convivencia civilizada
- Formas y ámbitos de violencia cotidiana

## Imparten

Dra. Gabriela Cabrera López

## Modalidad

En línea a través de la plataforma Zoom

## Dirigido a

Público en general

## Duración

1 hora más sesión de preguntas y respuestas



# Clima en el aula: relaciones constructivas

Videoconferencia

## Objetivo

Brindar a las y los participantes un espacio de reflexión ética sobre la convivencia civilizada en las aulas, como condición para favorecer aprendizajes significativos.

## Temario

- El papel del profesorado y alumnado en el aula
- Relaciones interpersonales en el aula
- Encuadre institucional de la relación profesor-estudiante

## Imparten

Dra. Gabriela Cabrera López

## Modalidad

En línea

## Dirigido a

Profesorado, tutores y orientadores

## Duración

1 hora más sesión de preguntas y respuestas

# Amor romántico vs. Amor Confluyente

Videoconferencia

## Objetivo

Identificar las características del amor romántico y confluyente para construir relaciones de pareja basadas en el buentrato.

## Temario

- ¿Qué es el enamoramiento?
- ¿Qué sabes del amor?
- Amor romántico
- Amor confluyente
- Igualdad en las relaciones de pareja

## Imparten

Marcela Valadés Morales

## Modalidad

Videoconferencia

## Dirigido a

Estudiantes de bachillerato y licenciatura

## Duración

2hrs minutos preguntas y respuestas

# ¿Construyendo relaciones de parejas con equidad de género?

Videoconferencia

## Objetivo

Promover el modelo de buentrato en las relaciones de pareja de las y los jóvenes, a fin de brindar estrategias y herramientas que promuevan el respeto, convivencia sana, armoniosa.

## Temario

- Enamoramiento, Amor
- Elementos para elegir una pareja
- Estrategias para promover el buentrato

## Imparten

Mtra. Marcela Valadés Morales

## Modalidad

Videoconferencia virtual

## Dirigido a

Estudiantes de bachillerato y licenciatura

## Duración

1 hora o 50 minutos más sesión de preguntas y respuestas

# ¡La otra cara del sexting!

Videoconferencia

## Objetivo

Proporcionar estrategias y herramientas para el manejo adecuado del sexting, con el fin de vivir una sexualidad responsable, libre y placentera.

## Temario

- ¿Qué es sexting
- Derecho o prohibición
- Qué NO es sexting
- Derechos sexuales y reproductivos

## Imparten

Marcela Valadés Morales

## Modalidad

Videoconferencia

## Dirigido a

Estudiantes de bachillerato y licenciatura

## Duración

2 horas, preguntas y respuestas

# ¿Cómo he vivido mi sexualidad durante el confinamiento?

Taller virtual

## Objetivo

Identificar los recursos, estrategias y comportamientos para vivir una sexualidad placentera, responsable y de autocuidado en tiempos de pandemia

## Temario

- Sexo y género
- Holones de la sexualidad
- Sexo seguro y erotismo protegido
- Autoerotismo juguetes sexuales

## Imparten

Marcela Valadés Morales

## Modalidad

Taller virtual

## Dirigido a

Estudiantes de bachillerato y licenciatura

## Duración

2 sesiones de 3 horas para 20 participantes

# Te celo porque te quiero

Videoconferencia

## Objetivo

Bridar herramientas y estrategias al alumnado para identificar, controlar y erradicar los celos en sus relaciones de pareja, con la finalidad de promover la convivencia sana, la comunicación asertiva, el respeto, la empatía, a través del modelo de buentrato.

## Temario

- Cultura y celos
- Tipos de celos
- Cultura del buentrato

## Imparten

Dalila Luz Ocaña

## Modalidad

Videoconferencia

## Dirigido a

Estudiantes de bachillerato y licenciatura

## Duración

2 horas, preguntas y respuestas

# ¿Cómo construir relaciones de parejas basadas en el buentrato ?

Videoconferencia

## Objetivo

Promover el modelo de buentrato en las relaciones de pareja de las y los jóvenes, a fin de brindar estrategias y herramientas que promuevan el respeto, convivencia sana, armoniosa.

## Temario

- Enamoramiento, Amor
- Modalidades de parejas
- Elementos para elegir una pareja
- Estrategias para promover el buentrato

## Imparten

Marcela Valades Morales  
Ruth Méndez Hernández

## Modalidad

Videoconferencia virtual

## Dirigido a

Estudiantes de bachillerato y licenciatura

## Duración

Taller: 3 sesiones de 3hrs.

# Amor es sin violencia

Taller

## Objetivo

Impulsar en las y los jóvenes procesos de reflexión sobre las dinámicas de maltrato que permean sus vidas para fomentar la construcción de alternativas basadas en el modelo de buentrato.

## Temario

- Maltrato vs Buentrato
- Sexo / género
- ¿Qué es el enamoramiento?
- Video sobre enamoramiento
- Construcción social del amor.
- Amor romántico / amor confluyente

- Ciclo de la violencia
- ¿Qué es el buentrato
- Vínculos de buentrato
- Elementos del buentrato
- Dimensiones de buentrato
- Estrategias para negociar conflictos

## Imparten

Marcela Valadés Morales  
Ruth Méndez Hernández

## Modalidad

Taller a través de la plataforma  
Zoom

## Dirigido a

Alumnado de bachillerato y  
licenciatura

## Duración

9 horas  
Tres sesiones de tres horas cada  
una.  
Máximo 40 asistentes

A petición de las entidades académicas



# Oferta de Servicio Social



Solicitud de actividades:  
[dgoae.correspondencia@unam.mx](mailto:dgoae.correspondencia@unam.mx)

## Taller para la integración de programas de servicio social y proyectos de voluntariado UNAM

### Objetivo

Acompañar a las instancias receptoras de prestadores de servicio social y voluntariado universitario en el proceso para integrar sus propuestas y registrarlas en los sistemas automatizados correspondientes.

### Temario

- Qué es el voluntariado universitario
- Que es el servicio social universitario
- Cómo registrar un proyecto de voluntariado
- Cómo registrar un programa de servicio social

### Imparten

Lic. Claudia Navarrete García  
Lic. Lorenzo Rossi Hernández  
Lic. Alejandra Hernández Valdivia  
Lic. Celeste Cruz Avilez  
Lic. Griselda Monsalvo Gutiérrez

### Modalidad

Presencial y a distancia

### Dirigido a

Instancias receptoras

### Duración

4 horas

## Taller para a los alumnos en la elección de un programa de servicio social

### Objetivo

Trabajar con las y los alumnos universitarios e informarlos sobre el tiempo del servicio social tanto en el proceso de elección de un programa, hasta su procedimiento administrativo para su liberación, con un enfoque de competencias.

### Temario

- Qué es el servicio social universitario
- Dónde puedo prestar mi servicio social
- Habilidades y competencias profesionales y personales

### Imparten

Lic. Claudia Navarrete García  
 Lic. Lorenzo Rossi Hernández  
 Lic. Alejandra Hernández Valdivia  
 Lic. Celeste Cruz Avilez  
 Lic. Griselda Monsalvo Gutiérrez

### Modalidad

Presencial y a distancia

### Dirigido a

Alumnado de licenciatura

### Duración

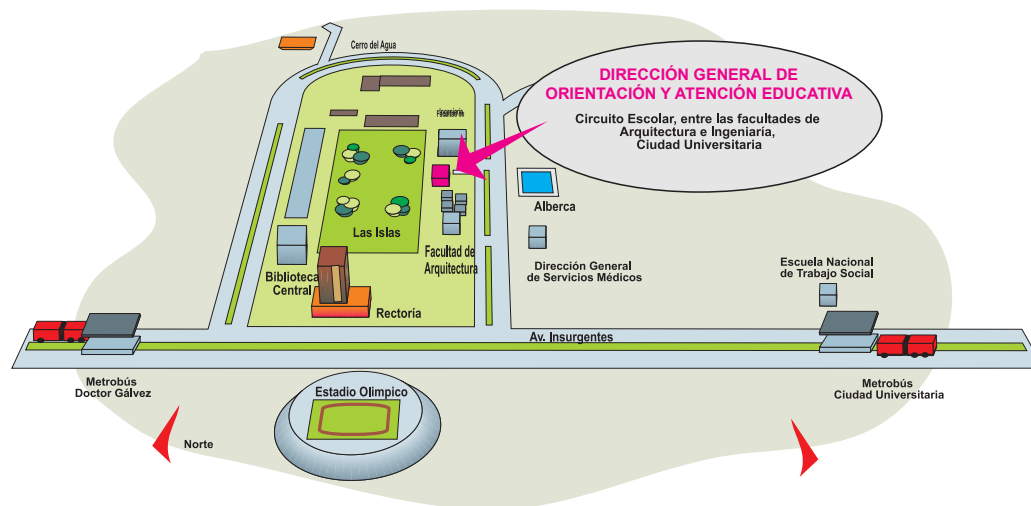
4 horas

---

[www.dgoae.unam.mx](http://www.dgoae.unam.mx)  
[www.orienta.unam.mx/COE/](http://www.orienta.unam.mx/COE/)  
[www.dgoae.servicios.unam.mx/COE/TeOrienta/](http://www.dgoae.servicios.unam.mx/COE/TeOrienta/)  
<http://orienta.unam.mx/oferta/CursosOnLine/>  
<http://orienta.instrumentos.unam.mx/cuestionarioHyM>  
[www.oferta.unam.mx/](http://www.oferta.unam.mx/)  
<http://www.vocacionseivoc.unam.mx>

---

Te esperamos  
Lunes a viernes de 9:00 a 20:00 horas  
Circuito Escolar, entre las facultades  
de Ingeniería y Arquitectura, Ciudad Universitaria.  
55 5622 0431, 55 5622 0433 y 55 5622 0247



## Universidad Nacional Autónoma de México

Dr. Enrique Graue Wiechers  
Rector

Dr. Leonardo Lomelí Vanegas  
Secretario General

Dr. Alfredo Sánchez Castañeda  
Abogado General

Dr. Luis Álvarez Icaza Longoria  
Secretario Administrativo

Dr. Alberto Ken Oyama Nakagawa  
Secretario de Desarrollo Institucional

Lic. Raúl Arcenio Aguilar Tamayo

Secretario de Prevención, Atención y Seguridad Universitaria

Mtro. Néstor Martínez Cristo

Director General de Comunicación Social

Dr. Germán Álvarez Díaz de León

Director General de Orientación y Atención Educativa

